

# Kreirala sam prvu hrvatsku tjelovježbu

## Trendovi

Ana-Marija je uvijek imala "nos" za nove trendove. Prva dovodi u Hrvatsku pilates 2000. kao menadžerica Health Cluba hotela Intercontinental. Taj je sustav vježbanja ubrzo postao hit među Hrvatima

Uvijek sam imala potrebu stvarati nešto novo. Kao dijete sam smišljala vlastite plesne koreografije, a danas kreiram vježbe, kaže Ana-Marija



## Ana-Marija Jagodić unaprijedila je pilates i sada obučava instruktore iz drugih zemalja

MAJA GRBIĆ  
Snimio: Igor Kralj

**Ana-Marija** Jagodić-Rukavina (29), magistrica kineziologije iz Zagreba, kreirala je vlastiti sustav vježbi pod nazivom "body tehnika", koja je osvojila brojne poklonike u Hrvatskoj, ali i šire. Tehniku nazivaju pravim hrvatskim proizvodom, a na obuku u njezin Pilates Body studio dolaze i instruktore iz susjednih zemalja (Italije, Slovenije). Body je "zarazio" i brojne poznate osobe: sestre Husar, Mariju Cvitanović, Martinu Todorčić, Ivanu Šundov, te sportaše: Gorana Kožulja, Roberta Boškovića, Marka Rašicu i dr.

- Isprobala sam svašta, ali "body" je prva tehnika za koju zaista osjećam potrebu. Satovi nikada nisu dosadni i svaki je drukčiji - kaže TV voditeljica Ivana Šundov. Mladu i energičnu Anu-Mariju od djetinjstva nisu zadovoljavale obične stvari. Uvijek je imala potrebu stvarati i kreirati nešto novo i svoje.

- Tijekom studija sam isprobala sve, od aerobika do pilatesa i joge. Ali sam željela stvoriti sveobuhvatan sustav vježbi koji bi djelovao i na kondiciju i fleksibilnost mišića - kaže Ana-Marija. Upravo se po tome njezina tehnika razlikuje od drugih i predstavlja unaprijedenu verziju klasičnog pilatesa.



Polaznice mojih satova bile su mi najveći poticaj u radu Ana-Marija Jagodić-Rukavina



## Film i knjiga

Prošle je godine Ana-Marija izdala film "Osnove Pilates Body tehnike", koji je bio pravi hit u Hrvata i proširila glas o novom fitness trendu - body tehnici. U izdanju Planetopije nedavno je objavljena i knjiga "Body tehnika".