



# I MI SVOG PILATESA IMAMO!

**Najveći trendovi obično dolaze izvana. Ne i ovaj put**

Ne samo modni trendovi, nego i nove dijete i tehnike vježbanja, najčešće dolaze iz inozemstva. Ana-Marija Jagodić-Rukavina, magistrica kineziologije, svoje je dugogodišnje iskustvo i stručnost na području rekreativno-terapijskog vježbanja primijenila na razvoj vlastite, tzv. Body tehnike vježbanja, a u izdanju Planetopije izašao je i njezin priručnik namijenjen onima koji se već bave nekim oblikom tjelovježbe, ali i početnicima. Evo dviju vježbi iz knjige koje popravljaju držanje i poboljšavaju ravnotežu.

Ana-Marija Jagodić-Rukavina: autorica nove tehnike vježbanja

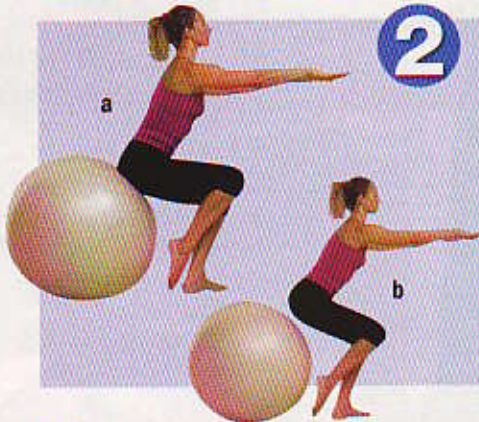
## KAKO SE IZVODE

### KLACKALICA

Sjednite kao na slici a. Udahnite i isprsite se što više, tako da osjetite zatezanje u ramenima. Zatim, udišući podignite prsni koš i kukove do razine ramena (b). Napredni vježbači mogu s izdisajem saviti leđa, provući stražnjicu kroz ruke, ali ne sjesti na pod, spustiti glavu (poput klackalice), ispružiti noge i zategnuti stopala. Cijela je težina tijela na rukama. S udisajem se vratite u drugu fazu (slika b). Ponovite 4-6 puta.



1



2

### MAGNET

Sjednite uspravno na loptu kao na slici a. Udahnite i jednu nogu odignite od poda istežući vrat. U drugoj fazi, s izdisajem, povucite se unatrag i zaoblite leđa u obliku slova C. Ruke i noge ostaju nepomični. Zatim udahnite i zamislite da vas magnet snažno vuče naprijed (b), podignite se malo s lopte i usredotočite se na to da održite ravnotežu na jednoj nozi. Uz izdisaj se vratite na loptu i zaoblite leđa. Ponovite 4-6 puta.



Mršavljenje je dječja igra

## SKAČITE!

Trošenje kalorija koje ne smijete preskočiti

Preskakivanje užeta sagorijeva više kalorija (do 10 po minuti) od većine drugih kardiovaskularnih vježbi, a istodobno oblikuje i gornji i donji dio tijela. Premda se naizgled može činiti da je preskakivanje užeta lako, ipak nije tako. Svladavanje tehnike brzog i neprekidnog (koliko god možete izdržati) preskakivanja može potrajati, ali ne odustajte. Za inspiraciju posudite film Clinta Eastwooda "Djevojka od milijun dolara", u kojem vitka i mišićava Hilary Swank preskače preko užeta da bi stekla kondiciju za borbu u boksačkom ringu. I vi možete tako izgledati!

❑ **Provjerite je li uže dovoljno dugačko. Kad s oba stopala stanete na sredinu užeta, ručke bi vam morale sezati do pazuha.**

❑ **Kad skačete, laktove priljubite uz tijelo.**

❑ **Skačite tek toliko da vam uže može proći ispod nogu.**

❑ **Gledajte ravno ispred sebe, a ne dolje u noge.**

**Zdrav savjet!**

**PRIJE NEGO ŠTO POSEGNETE ZA GRICKALICAMA, ZASTANITE NA MINUTU I PRISJETITE SE ŠTO STE SVE POJELI TAJ DAN. VJEROJATNO ĆETE MANJE "GRICKATI"!**