



PILATES KORAK DALJE

Objedinjujući pilates i aerobiku, pilates body tehnika terapijski djeluje na mišiće, zglobove, kosti, topi suvišne masnoće, podiže raspoloženje... Drugim riječima, svatko tko brine o svom zdravlju na dobrom je putu vježbati samo jedan sat tjedno. To dobro znaju Branka Krstulović, Martina Todorčić, Ivana Plechinger i druga poznata imena iz javnog života. Knjigu s vježbama pod nazivom "Body tehnika, jedinstveni način tjelovježbe" predstavila je autorica Ana-Marija Jagodić-Rukavina, vlasnica i voditeljica istoimenog studija, koja je upravo na tome obranila magistarski rad na Kineziološkom fakultetu.