

ANA-MARIJA JAGODIĆ-
RUKAVINA, magistrica
kineziologije, razvila je novu
tehniku vježbanja koja je
spoj klasičnog pilatesa i
aerobike

Stvorena
je nova
tehnika
vježbanja
- spoj
pilatesa i
aerobike

Body tehnika

Dugogodišnje iskustvo i stručnost na području rekreativno-terapeutskih tehnika vježbanja magistrica kineziologije Ana-Marija Jagodić-Rukavina primijenila je na razvoj body tehnike u kojoj je spojila ono najbolje od dviju najpopularnijih tehnika fitnesa - klasičnog pilatesa i aerobike. U svojoj knjizi "Body tehnika" na 196 stranica s više od 200 fotografija u boji donosi stotinjak vježbi s jasnim uputama o tehnici izvođenja i djelovanju vježbi. Body tehnika, tehnika koja je dodatno poboljšala klasični pilates, odličan je spoj vježbi za istezanje, oblikovanje i jačanje mišića cijeloga tijela, te programa za poboljšanje kardiovaskularnih sposobnosti.

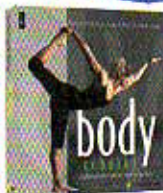
"Ako bismo vježbu pilates body

'gledali po njezinim dijelovima, ustvrdili bismo sličnost s korektivnom gimnastikom i jogom. Meditacija iz joga ovdje je zamijenjena koncentracijom na mišić koji se aktivira, a sličnost s korektivnom gimnastikom istaknuta je samo unutar jednog dijela vježbe", objasnila je Ana-Marija Jagodić-Rukavina. Naime, jednostavne vježbe korektivne gimnastike najčešće korištene u fizikalnoj terapiji ovdje se nadopunjuju s još barem dvije-tri mišićne skupine, što vježbi daje obilježje kompleksnosti i svestranosti. "Što se tiče fiziološkog

opterećenja tijekom sata u tehnici pilates body, možemo ga uspoređivati i s medicinskom jogom te s aerobikom niskog intenziteta, jer se koriste vježbe u stojećoj poziciji velikih amplituda pokreta iznad

SLIČNOSTI
**'Vježba pilates
body ima sličnosti
s korektivnom gimnastikom i jogom'**

KARAKTERISTIKE



NOVA KNJIGA
'Body tehnika'

Zašto je body tehnika posebna?

- to je holistička tehnika kod koje istodobno rade svi mišići tijela
- uz istezanje, oblikovanje i jačanje mišića, pruža i kardiovaskularnu komponentu
- donosi više od 2000 vježbi
- pruža mogućnost vježbanja s rekvizitima i bez njih
- iznosi tridesetak testova kojima u svakom trenutku možete provjeriti svoju kondiciju
- nudi tri programa za ciljano vježbanje
- stručna je, jedinstvena i učinkovita
- zbog velikog broja vježbi raznolika je i uvijek zabavna

razine srca i tako se zadovoljava aerobna zona vježbanja", kaže autorica.
IVANKA RADE

Pet navika vitkih osoba

Prema popisu pet navika koje bi osobama s prevelikom tjelesnom masom trebale olakšati put do vitkosti što je objavljen u američkom magazinu Real Simple, vitke osobe preferiraju namirnice s visokom razinom vode. Druga po redu navika s tog popisa

je da se ne preskaču obroci. Osim toga, vitke osobe uvijek doručuju, a sljedeća njihova navika sastoji se u kontroliranju količine hrane koju pojedju u jednom obroku. Osim što paze na to što i koliko jedu, vitke osobe češće koriste manje tanjure.



UNOS vode važna je navika vitkih osoba