

Body pilates pokreće tijelo i dušu

Lopta budi mišiće

Lopta je samo jedan od rekvizita što se koristi u body pilatesu, no možda i najkorisniji, jer se može svakodnevno koristiti i kod kuće.

– Preporučam je svima koji sjede više od četiri sata, jer djeluje tako da razbudi mišiće torza, odnosno trbuha, leđa i zdjelice. Dok sjedite na lopti, ti mišići će biti aktivni, a postura će vam biti pravilna. U tu svrhu može poslužiti i drugi rekvizit, jastuk napuhan zrakom, ali je i kod njega i kod lopte bitno da se ne pretjera, jer mišić koji je atrofirani mora postupno postajati aktivan, tako da se u početku ne preporučuje sjedenje dulje od 20 minuta, a najbolji pokazatelj kada treba prekinuti sjedenje na lopti jest prvi osjet zamora mišića, kada treba malo prohodati, sjesti na običnu stolicu i vratiti se na loptu. Ni veličina lopte nije nevažna, a najlakše ju je odrediti tako što dok sjedi na lopti, između bedra i potkoljenice treba biti pravi kut. Ako je lopta prevelika, onda zabaćuje zdjelicu prema natrag i više šteti no što koristi. Bitno je i sjediti na prvoj polovici lopte, ne na sredini ili na kraju – preporučuje Ana-Marija Jagodić Rukavina.

Riječ je o spoju klasičnog pilatesa koji je blizak yogi i nema kondicijsku komponentu te je dosta monoton, i dinamičnijih vježbi iz aerobike i ostalih tehnika

Razgovarala
Jelena SEDLAK

Body pilates tehnika nova je, moderna, i usavršena verzija u svijetu široko prihvaćenog programa vježbi Pilatesa, a čija ga je začetnica, Ana-Marija Jagodić Rukavina, stvorila na temelju svojih znanja iz klasičnog Pilatesa i drugih tehnika vježbanja. Ona je bila i prva koja je 2001. godine najprije donijela pilates u Hrvatsku, a sada ga je usavršila do te mjere da su mnogi koji su isprobali body pilates odmah zaboravili na njegovu klasičnu, pilates verziju. Ana-Marija je upravo izdala knjigu o tom čudu od rekreacijskog i terapijskog programa, za koju već postoji velik interes. Ova mlada žena predaje na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu, a ima i vrlo posjećen Studio body pilatesa. Njena nova, body tehnika, ima oko 30 posto klasičnog pilatesa, a ostalo su najbolji elementi iz vježbi u vodi, rehabilitacijsko-terapijskog programa koje je vodila u zagre-



bačkoj Poliklinici u Nemetovoj, iz vježbi aerobike, yoge i drugih kinezioloških disciplina.

Opuštanje i kondicija

– Izvukla sam bitne sadržaje iz svih njih da bi vježbač dobio ono najbolje u kratko vrijeme jer sam vidjela da današnji čovjek općenito nema vremena, pa tako ni za rekreaciju, a kad ga i ima onda ide na nešto što nije sveobuhvatno za njegovo zdravlje. Takve vježbe, međutim, djeluju samo na fleksibilnost i opuštanje, na određenu motoričku sposobnost kao što je recimo yoga, ali ne i na sna-

Pregled p vježbanja

– Ozbiljan pristup vrlo je važan kod s tehnike pa tako i klasičnog body pilatesa jer on daje najbolje rezultate. Najveća korist često se pod tim imenom održavajući, koji nemaju puno vremena čak ni s običnim Pilatesom, a kamoli s body pilatesom – govori fiziološka dr. Violeta Vičević Srdoc, voditeljica novog vrenog riječkog Centra za održanje i poboljšanje zdravlja i psihofizičnu kondiciju Amica Međimurje. U tom centru će se održavati satovi body pilatesa pod stručnim nadzorom Anite Svetić, učiteljice Ane-Marije Jagodić Rukavine. Prije početka vježbanja svaki će polaznik proći fizijatrijski pregled kako bi program vježbanja bio individualno prilagođen, što je praksa u programu vježbi body pilatesa.



Body pilates mogu vježbati ljudi svih dobnih skupina

i duh



Pregled prije vježbanja

- Ozbiljan pristup radu vrlo je važan kod svake tehnike pa tako i kod body pilatesa jer on daje najbolje rezultate. Nažalost često se pod tim imenom održavaju satovi koji nemaju puno veze čak ni s običnim Pilatesom, a kamoli s body pilatesom - govori fizijatrica dr. Violeta Vičević Srdoc, voditeljica novootvorenog riječkog Centra za održanje i poboljšanje zdravlja i psihofizičke kondicije Amica Medica. U tom centru će se održavati satovi body pilatesa pod stručnim nadzorom Anite Svetić, učenice Ane-Marije Jagodić Rukavine. Prije početka vježbanja svaki će polaznik proći fizijatrijski pregled, kako bi program vježbanja bio individualno prilagođen, što je praksa kod programa vježbi body pilatesa.



Ana-Marija Jagodić Rukavina, dr. Violeta Vičević Srdoc i Anita Svetić

gu, ne daju kondiciju tijelu. S druge strane, tu su razne vrste aerobike, koje se obično prakticiraju u dvorani sa po 50 ljudi, gdje se ne može vidjeti kvaliteta pokreta, nego samo kako se određena koreografija radi, je li lijeva ruka ispred desne i slično. Kod tih vježbi se djeluje na kardiorespiratorni sustav, ali ne i na zdravlje koštano-zglobnog sustava, na mišiće i tetive, na cjelokupnu posturu. Zato sam napravila savršen spoj između ta dva ekstrema, klasičnog pilatesa, koji je blizak yogi i koji nema kondicijsku komponentu te je dosta monoton jer se određeni broj vježbi stalno ponavlja, i dinamičnijih vježbi iz aerobike i ostalih tehnika. Body tehnika je ispunila veliku prazninu koja je postojala između tih različitih tehnika i jako puno ljudi je već za nju zainteresirano. Vidim to i po svojim ljudima koje educiram, a to su isključivo fizioterapeuti, kineziolozi, plesači i druge osobe već educirane u tom smjeru, koji nakon što počnu voditi satove body pilatesa povuku za sobom strašno puno ljudi, poklonika klasičnog pilatesa, yoge i sličnog. Body pilates je definitivno tehnika budućnosti i sretna sam da i u Rijeci imamo svoje predstavnike, govori Ana-Marija Jagodić Rukavina. U početku se pilates izvodio bez ijednog rekvizita, što klasična škola i dalje forsira, no drugi su dodali velike i male lopte, štapove, trake i slične rekvizite, a razlika je u tome što se oni u body pilatesu ne koriste samo kao potpora, kao u klasičnom pilatesu.

Raznolike vježbe

- U body pilatesu se koristi 15 različitih vrsta

rekvizita, no na puno dinamičniji i raznovrsniji način jer iskorištavamo kvalitetu samog rekvizita, sve koristi koje od njega možemo imati. Tako kod lopte koristimo i njenu pomičnost, a ne samo da bi nam lijepo izravnala leđa, iako je koristimo i za to. To znači da tijelo svaki

” Već nakon kraćeg razdoblja vježbanja nestaje pogrbljeno držanje, ono postaje izduženije i pravilnije, miškulatura postaje čvršća

put dobiva drukčiji stimulans i rezultati su automatski puno brži, a da ne govorimo o tome da vježbači pritom uživaju jer svaki put dobivaju druge vježbe. Sat body pilatesa traje 45 minuta, a budući da su vježbe individualno osmišljene, svaki vježbač dobije maksimum dobiti za svoje potrebe. Tom vrstom vježbi mogu se baviti osobe različite dobi, a nerijetko se organiziraju vježbe za malu djecu i njihove mame, kada se na primjer problem odnosi na loše držanje. Imamo i satove specijalno osmišljene za umirovljenike odnosno osobe treće dobi, za koje su te vježbe često životno važne. Sjedički način života, stres i loša prehrana uništavaju su im zdravlje godinama prije, pa je tjelesna aktivnost za njih zapravo jedini pravi eliksir zdravlja i način podizanja kvalitete života, govori Ana-Marija. Vježbe body pilatesa pridonose otklanjanju bolova u kralježnici, dižu cijeli psihomotorički status i djeluju antidepresivno. No važno je svakih mjesec-dva prilagodavati vježbe trenutačnim potrebama osoba koje vježbaju, što znači da se ne rade uvijek iste vježbe, čak ni kada ih netko radi samostalno, kod kuće. Poboljšanja koja se neminovno pojavljuju već nakon kraćeg razdoblja vježbanja, najprije se vide na držanju. Nestaje pogrbljeno držanje, ono postaje izduženije i pravilnije, miškulatura postaje čvršća, no ne dobivaju se voluminozni mišići kakvi se na primjer dobivaju na fitnessu, nego više izduženi.