

Više od pilates

Iskušajte jedinstven način vježbanja magistricice kineziologije Ana-Marije Jagodić-Rukavina, koja je dodatno poboljšala već izvrstan klasični pilates

Razmislite o tome koliko vremena dnevno provodite sjedeći ili ležeći, a koliko baveći se nekom tjelesnom aktivnošću. Kad toga postanete svjesni, poželjet ćete preuzeti odgovornost za svoje zdravlje, kao i korake koji donose dobru kondiciju, snagu, a samim time poboljšanje kvalitete življenja. Ova bi vam knjiga mogla donijeti rješenje. Body tehnika, koju je razvila magistrica specijalistica kineziologije Ana-Marija Jagodić-Rukavina, uvažava sve temeljne postavke klasične pilates tehnike, ali je jedna od rijetkih tjelesnih aktivnosti koje cjelovito djeluju na čovjekovo zdravlje. Vježbač, naime, u jednom satu vježbanja aktivira sve funkcije i sustave svoga tijela, nakon čega se osjeća energizirano, snažno i lepršavo. U svoju je novu tehniku ugradila stručno znanje iz kineziologije (magistrirala je na temu Metodika individualnog i grupnog pilates vježbanja na katedri za kineziološku rekreaciju u Zagrebu), zdravstveno-terapeutsko iskustvo stečeno pri Poliklinici za dijagnostiku i svakodnevnu praksu u svom Pilates Body Studiju, u kojem vodi i edukativne programe za instruktore pilatesa, fizioterapeute, kineziologe i liječnike.

U čemu je pomak od klasičnog pilatesa? Kako kaže sama autorica nove tehnike, klasičan pilates, koji je Ana-Marija kao rekreativan sadržaj prva uvela u Hrvatskoj još 2000. godine, zbog nedovoljno visokog intenziteta ne djeluje na sve razine zdravlja. Zato je odlučila prihvatiti filozofiju oblikovanja tijela Josepha H. Pilatesa, ali i uvesti mnogo promjena: primjerice, u tehnici izvođenja vježbi, strukturi i ukupnom djelovanju sata, te prihvatiti ono najbolje što nudi aerobika. Ishod takvog pristupa su satovi umjerenog intenziteta s dvostrukom većom potrošnjom kalorija od klasičnog pilatesa, jer uključuju 25 do 30 minuta aerobne aktivnosti, što svjetske zdravstvene udruge i organizacije smatraju optimalnim načinom vježbanja.

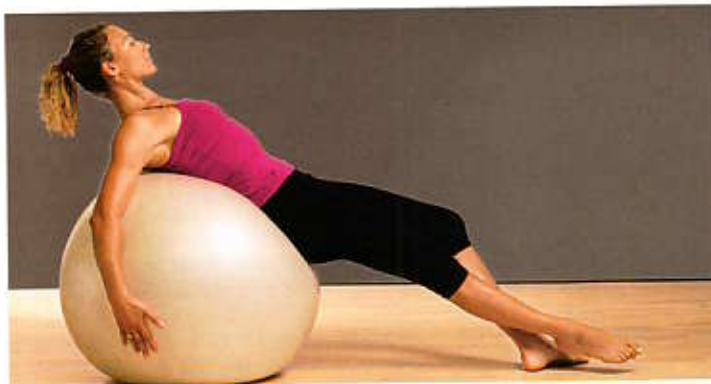
Body tehnika je, dakle, savršen spoj vježbi istezanja, oblikovanja i jačanja mišića cijeloga tijela te programa za poboljšanje kardiovaskularnih sposobnosti. To je sustav vježbi koji omogućuje optimalno fizičko zdravlje jer istodobno razvija snagu, gipkost i kondiciju. Spada u non-impact način treninga (bez skokova), ali je zbog izrazite dinamike aktivnost umjerenog intenziteta, pri kojoj frekvencija srca prelazi prag treninga niskog intenziteta.

KRUŽENJE LOPTOM

Stojite uspravno i loptu s držite čvrsto s dlanovima na njezinom najnižem dijelu. Ispružite ruke s loptom iznad glave. Udahnite te dlanovima pritisnite loptu. Pokušajte rukama dovesti loptu iza glave, dok leđa ostanu uspravna. Kad osjetite da ste tijelo savinuli u stranu najviše što možete, a da kukove pritom

niste pomicali, nastavite s izdisanjem i trup rotirajte dalje prema drugoj strani. U srednjem položaju ruke su ispružene i loptu drže daleko od tijela, u visini ramena. Na kraju izdisaja tijelo savinute u drugu stranu pa se vratite u početni položaj. Napravite 3 ponavljanja naizmjenice na jednu pa na drugu stranu.

sa: Body tehnika



TOBOGAN

Ispružite tijelo na lopti, s time da je zgrčena noga postavljena na središnju liniju ispred lopte i opire se o podlogu, a druga je ispružena. Udahnite i podignite ispruženu nogu od poda kao da želite dodirnuti nešto daleko ispred sebe. S izdisanjem čučnite na zgrčenu no-

gu, gurajući kukove prema podu, a ispruženu nogu podignite što više prema sebi, kao da je želite dodirnuti nosom. Vratite se u početni položaj pa napravite sljedeće ponavljanje. Ponovite 6 puta jednom nogom pa zamijenite nogu i izvedite isto.



PLIVANJE

Na loptu, koja se nalazi ispred tijela, naslonite podlaktice koje su okrenute jedna prema drugoj, kao za početak zaveslaja u prsnom plivanju. Dlanovi su zajedno, a laktovi postavljeni šire, što niže na lopti radi lakšeg održavanja ravnoteže. Leđa su ravna, trbuh uvučen, a noge ispružene s petom na podlozi. Udahnite i lagano povucite loptu prema sebi. S izdisanjem polagano težinu tijela pre-

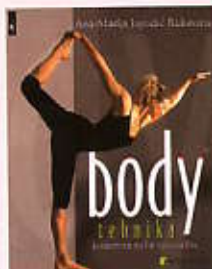
bacujte na loptu. Istodobno polagano spuštajte kukove i zadržite uspravne noge dok se petama odžete od poda. Završni je položaj kada trbuhom i prsima pritisnete loptu. Ruke ostaju ispružene, spojenih dlanova, a stopala guraju tijelo naprijed. Pogled usmjerite prema naprijed pa udahnite. Sada, dok izdišete, snažno aktivirajte mišiće trupa kako biste tijelo, klizeći na lopti, povukli do početnog položaja.

Osvojite priručnik

Nakon videa Osnove pilates body tehnike, upravo je izišao i vrlo koristan priručnik Body tehnika, u potpuno domaćoj, visokoj produkciji, na što je izdavač Planetopija posebno ponosan. Donosi detaljan opis tehnike koja istodobno djeluje na zdravlje kralježnice, kondiciju i mišiće, sto vježbi na prostirci, s loptom i na biciklu, dvadesetak testova za provjeru sveukupne tjelesne forme i tri programa za ciljano djelovanje: terapijski, program za kondiciju i mršavljenje te sportsku pripremu. Dakle, bio po-

četnik ili već napredniji vježbač, svatko će u njemu pronaći ponešto za sebe.

Pet čitateljica koje najkasnije do 26. ožujka nazovu **060 30 66 06** (cijena poziva s PDV-om 1,69 kn/min.) osvojit će ovaj koristan priručnik besplatno! www.planetopija.hr



URON

Sjednite na loptu s dlanovima naslonjenim na zatiljnu kost. Izravnajte leđa i sjednite točno na sjedne kosti. Noge su ispružene, a stopala spojena. Udahnite i odgurnite se petama od poda kako bi vam se leđa ispravila, kao i glava. Dok izdišete, ravnim ledima uronite tako da tijelo u odnosu na noge tvori što šiljatiji kut. Pritom uvucite trbuh i obvezno ostavite ispružene

noge. Dok traje izdisaj, laktovima pokušajte dodirnuti što nižu točku na potkoljenicama pa klizite njima sve do koljena. Udahnite i na isti se način (laktovi klize niz noge, otvarate laktove i ispravljate leđa), vratite u početni položaj. Vježbu ponovite 4 puta.

• Dok izvodite vježbu, zamišljajte da uranjate u vodu, kako biste snažnije aktivirali mišiće.

