

BODY PILATES

vježbe na sobnom biciklu

Pod pojmom vitkosti danas se podrazumijeva tonizirano zdravo tijelo na kojemu je "sve na svom mjestu". Protiv genetike se ne možemo boriti, tako da se osobe s malo širim bokovima uzalud izgledaju pokušavajući sužiti svoje genetske obline. "Za lijepo tijelo najvažnije je da nema viška", rekla je Ana-Marija Jagodić Rukavina, prof. kineziologije i instruktorka pila-

Svi koji imaju kućnu spravu za vježbanje i upotrebljavaju je dok obavljaju razne kućne aktivnosti, napravili su tek pola posla. Potrošili su samo određeni broj kalorija, a mogli bi ih potrošiti dvostruko više i kvalitetnije



Vježba 1.

A - udah

Pogrčene ruke dignuti što više u zrak gurajući prsni koš prema naprijed, istežući pritom rameni pojas. Prilikom vježbanja trudite se da udah bude pravilan i dug.

B - izdah

Rotirati trup na jednu stranu spuštajući ruke ispod jednog boksa. Pokušajte raširiti laktove okrećući ih što više u stranu tako da osjetite križne, trbušne i ledne mišiće. -Vježbu naizmjenice ponavljati 8 - 10 puta.

Nemojte žuriti, pokušajte da ritam vježbe određuje pravilno disanje, a svakim ponavljanjem pokušajte postići što veću amplitudu pokreta.

CILJ ILI FUNKCIJA - zagrijavanje i istezanje ramenog pojasa i kralježnice



Lucija Šerbedžija nedavno je krenula na treninge body pilatesa zahvaljujući kojima postiže bolji tonus mišića i održava kondiciju

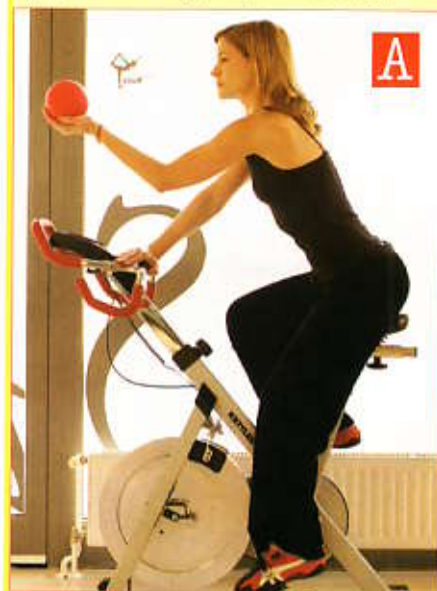
tjelovježba

tes body tehnike. Prema njenim riječima, muskulatura je također genetski uvjetovana, ali se tonus mišića vježbom ipak može oblikovati, pa čak i preraspodijeliti obline ako je izbor vježbi adekvatan. Vježbanjem u teretani najčešće se osnažuju mišići. U tom slučaju mišići se previše

Vježba 3.

A - udah

Jednu ruku fiksirajte na glavu bicikla a drugu dignite visoko iznad ramena, otvarajući prsa, tako da istegnute prsni koš i struk.



B- izdah

Kontrahirajte trbušne mišće dovodeći ruku u visinu ramena ispred sebe. Ako nemate bučicu, istegnite ruku maksimalno ispred sebe. - Vježbu na jednoj strani ponoviti 6 - 8 puta, pa promijenite na drugu stranu. Što je uteg teži, vježba je efikasnija.

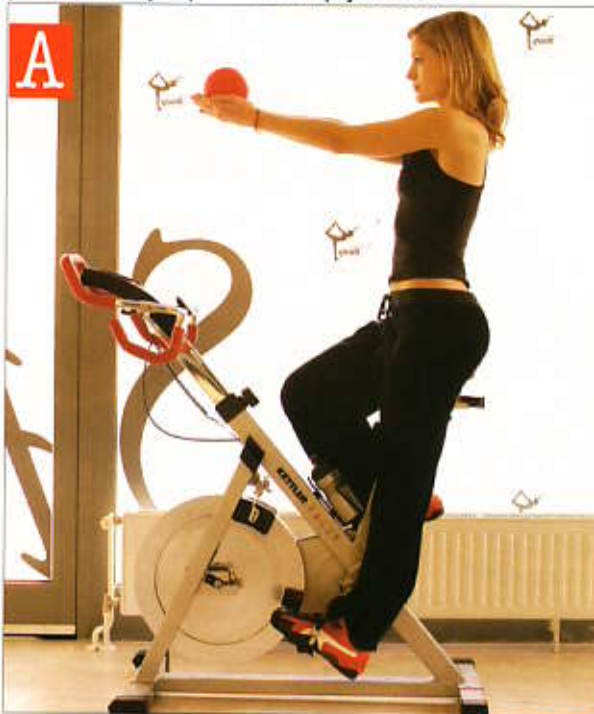


CILJ ILI FUNKCIJA
aktiviranje prsnog koša i trbuha

Vježba 2.

A - udah

Ruke ispružene u visini ramena sa spojenim dlanovima. Trebate dobiti osjećaj da prsa gurate prema dlanovima dok okrećete pedale, aktivirajući pritom rameni pojas i leđa.



B- izdah

Rotirati tijelo kao u prethodnoj vježbi, ali ovaj put ostavljajući ruke u visini ramena, gurajući lakat što dalje iza tijela (kao da nekoga daleko iza sebe želite dotaknuti laktom). - Vježbu naizmjenice ponavljajte 8 puta, pri čemu treba paziti da držite uspravna leđa tijekom rotacije tijela.

CILJ ILI FUNKCIJA - jačanje ili aktiviranje ramenog pojasa križnih, trbušnih mišića i leđa



"napumpaju". Dobijete čvrstu muskulaturu, ali opet niste postigli željeni rezultat, jer se višak nije uklonio zbog nedovoljne kalorijske potrošnje. "Za vitak tjelesni izgled, pravilan rad mišića u teretani zahtjeva vježbe s vrlo malim težinama, velikim brojem ponavljanja, u bržem i pravilnom ritmu.

VJEŽBE NA SOBNOM BICIKLU

Tako potrošnja kalorija zadovoljava, a mišić se kontrahira u 30 do 50 posto svoje snage i tako postiže željeno toniziranje a da se ne 'napuše'. Svako vježbi treba prethoditi zagrijavanje tijela na biciklu, steperu ili traci, a onda bi se vježbe trebale ponoviti do 20 puta bez većeg umaranja i to je znak da se vježba ispravno provodi", tvrdi profesorica kineziologije. Od mlahaovog tijela nije lako napraviti čvrsto a da se ne dobije na volumenu pa velik broj žena brzo odustaje od teretane i

LUCIJA ŠERBEDŽIJA, glumica 'BODY PILATES SAVRŠEN JE ZA MOJU KRALJEŽNICU'

"Tek sam krenula pohađati treninge pilates body tehnike i jako mi se sviđaju, a posebno individualni satovi. Inače, volim razne vrste tjelesnih aktivnosti, ali često putujem pa su mi individualni treninzi jedina prihvatljiva varijanta da se kontinuirano bavim tje- lovježbom. Na slične treninge ljudi često idu isključivo radi mršavljenja, a kako s debljinom nemam problema, treninzima postizem bolji tonus mišića i održavam kondiciju. Imam problema s kralježnicom pa mom tijelu iznimno odgovara ovakva vrsta stretchinga. Boksom se bavim radi izbacivanja negativne energije i to je jedna sasvim drukčija metoda vježbanja. Bavila sam se i plesom, ali baš zbog moje 'tvrde' kličme pilates body tehnika savršeno mi odgovara."

Treninzima postizem bolji tonus mišića