

TJELOVJEŽBA

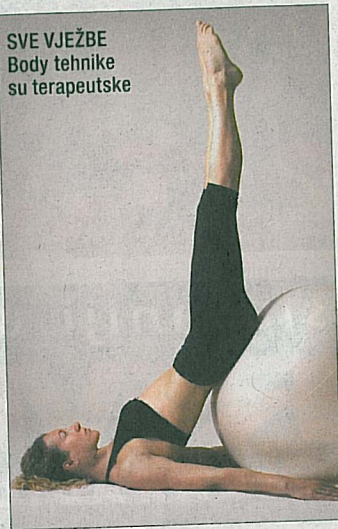
Otvara se prvi **Pilates Body Studio u Puli**

Body tehnika savršena je za sve koji žele "akciju", ali na siguran i terapijski orijentiran način

U subotu, 10. veljače, u Medulinskoj cesti 41 u Puli u 18 sati bit će otvoren prvi Pilates Body Studio u gradu koji je ispunio sve uvjete za provođenje ove jedinstvene tehnike za tjelovježbu. Riječ je o novoj kineziološkoj aktivnosti koja posljednjeg desetljeća privlači sve veću pozornost na području sporta, rekreacije i rehabilitacije. Stručna pozadina tehnike potvrđena je brojnim istraživanjima te magistarskim radom Ane Marije Jagodić Rukavine, začetnice Body tehnike koja će nazočiti otvorenju Pilates Body Studija u Puli. Posebnost vježbanja ovim načinom rada leži u činjenici što

se u malo potrošenog vremena za tjelovježbu može učinkovito djelovati na sve komponente zdravstvenog fitnessa propisanog od ACBM-a (American College of Sports Medicine). Body tehnike preporučaju se sportašima u pred i post natjecateljskom razdoblju, rekreativcima svih dobi s umjerenim zdravstvenim ograničenjima te rehabilitacijskoj populaciji u pred i post operativnom razdoblju. Sve vježbe Body tehnike su terapijske i imaju izvorište u više poznatih tehnika vježbanja poput klasičnog pilatesa, gimnastike, plesa i joge, ali su s druge strane i potpuno drugačije od svega dosad viđenog.

SVE VJEŽBE
Body tehnike
su terapijske



Može ih se usporediti s aerobikom niskog do umjerenog intenziteta, jer se koriste pokreti velikih amplituda u svim pozicijama tijela. Body tehnika savršena je za sve koji žele "akciju", ali na siguran i terapijski orijentiran način. Za sve one koji teže ka lijepo oblikovanom, funkcionalnom i zdravom tijelu, a nemaju previše vremena, Body tehnika je optimalan izbor. Pilates Body Studio u Puli od 10. do 14. veljače organizira dane otvorenih vrata, u vremenu od 8 do 22 sata, kada svi zainteresirani mogu rezervirati termin, ali i dobiti besplatni individualni trening po vlastitoj želji. — **NENAD IVANOVIĆ**