

PILATES BODY TEHNIKA

oblikuje tijelo i jača zdravlje

Pilates je poseban način vježbanja, u kojem vježbač svjesno djeluje na svaki pokret mišića. Ove vježbe istovremeno snaže i istežu mišice te poboljšavaju rad srčanožilnog i dišnog sustava, pa mišići postaju snažni, elastični i izduženi, a tijelo mlade i zdravije

Mlohavi mišići, loše držanje i neprivlačna figura muče svaku treću osobu stariju od 35 godina. Glavni uzrok tih vidljivih tjelesnih nedostataka je sjedilački način života, u kojem su promjena programa na televizoru i subotnji odlazak u kupovinu glavna fizička aktivnost. Nije tajna da se treba pokrenuti, usvojiti pravilno držanje, osnažiti mišice i oblikovati tijelo, no manje je poznato da nije dovoljno "samo" vježbati, odnosno mehanički izvoditi planirane pokrete. Prema istraživanju objavljenom u *Medicine and Science in Sports and Exercise*, dobar učinak vježbanja postiže se kada "mozak tijekom vježbe ne luta", nego vježbač misli o pokretu koji izvodi. U tome se i krije tajna pilatesa, posebnog načina vježbanja, u kojem vježbač svjesno djeluje na svaki pokret mišića.

Tijelo kao uteg

Iako je pilates postao planetarno poznat kad su njime **Julia Roberts**, **Sharon Stone** i **Madonna**, odlučile popraviti figuru, taj oblik vježbanja nije hollywoodska izmišljotina. Osmislio ga je prije više od 90 godina Joseph Hubertus Pilates, koji je godinama proučavao ve-

punoj koordinaciji tijela, misli i duha. Klasične pilates vježbe svakim pokretom aktiviraju mišice donjeg trbuha i zdjelice, neobično važne za pravilno držanje tijela te dobar kapacitet pluća i cirkulaciju krvi. Te vježbe istovremeno istežu i snaže sve mišice, pri čemu tijelo vježbača koriste kao uteg. One omogućavaju da se mišić tijekom vježbe maksimalno stegne i ispruži. Zbog toga mišići postaju snažni, elastični i izdržljivi, dobro učvršćuju i stabiliziraju tijelo i omogućuju pravilnu koordinaciju pokreta.

Svakome njegova vježba

Unazad 20-ak godina klasične pilates vježbe poprimile su više različitih oblika, pa se danas osim klasičnog pilatesa često koriste i razne pilates tehnike. Kod nas se najdulje primjenjuje pilates body tehnika koja, uz klasični pilates, sadrži i elemente joge, korektivne gimnastike i aerobike. Ta tehnika koristi dodatna opterećenja za snaženje mišića, poput bućica, štapova, lop-te, trake. Osim toga, vodi računa o specifičnostima građe muškog i ženskog tijela. Naime, muškarci imaju veću mišićnu masu i slabije pokretljive zglobove nego žene, pa se pilates body vježbe za muškarce razlikuju od onih za žene.

Ova tehnika poboljšava rad srčanožilnog i dišnog sustava te uči svjesnom pokretanju mišića. Zbog njihovog istovremenog istezanja i snaženja, mišići ruku, nogu i trupa postaju jači i izduženi, a tijelo skladnije, mlade i zdravije.

Pilates body tehnika preporučuje se mladim osobama koje žele očuvati zdravlje i mladalačku figuru, starijima koji žele pomladiti tijelo te onima sa bolestima koštano-zglobnog sustava, kao što su skolioza, kifoza, artroza, osteoporozna. Pomaže i osobama koje muči nevoljno bježanje mokraće te ženama prije i nakon porođaja.

zu između fizičke aktivnosti i zdravlja organizma. Ustanovio je da primjerena tjelesna aktivnost snaži obrambene snage organizma čime sprečava pojavu bolesti, ali može pomoći i u terapiji niza bolesti živčanog, koštano i mišićnog sustava. Stoga je razvio poseban sistem vježbi koje se temelje na pot-



DOK LEŽITE Pravilo za sve vježbe: slabinski dio kralježnice priljubite uz pod

1. Vježba snaži trbušne mišice



A. Ležite na leđa, s bučicama u rukama. Noge savijte u koljenima pod pravim kutem tako da su potkoljenice paralelne s podlogom. Ramena odignite od podloge, izdužite vrat, a ruke savijte u laktu. Laktovi neka dodiruju pod.



B. Istovremeno priljubite noge i odignite trup od poda oslanjajući se na laktove. Ponovite 8 do 12 puta.

2. Vježba jača prsne i mišice stražnje strane nadlaktice



A. Ležite bočno, donju nogu savijte u koljenu, a na stopalo gornje noge stavite bučicu. Gornju nogu ispružite i podignite do razine kuka, uvucite trbuh, isprsite se. Gornju ruku savijte u laktu pa dlan oslonite na pod neposredno ispred prsa. Dlanom donje ruke pridržavajte glavu.



B. Gornjom rukom podignite cijeli trup, pri tome pazite da gornja noga ostane opružena i odignuta od poda. Vratite se u početni položaj, ležite na drugu stranu tijela pa ponovite vježbu. Ponovite vježbu sa svakom stranom tijela 4 do 6 puta.

3. Vježba jača prsne mišice



A. Kleknite na koljena, opružite leđa, glavu približite podlozi i oslonite se na dlanove ruku koje ste položili na pod ispred glave. Stopala opružite i odignite od poda, uvucite trbuh.



B. Oslanjajući se na koljena i dlanove, gurnite ramena i glavu što više prema naprijed. Pazite da trup i brada ne dodirnu podlogu. Ponovite 8 do 12 puta.

4. Vježba jača prsne i leđne mišice



A. Ležite na trbuh. Jednu nogu opružite na podu, a drugu s bučicom na stopalu ispružite u zraku. Ruke savijte u laktu, a dlanove položite na pod u visini ramena.



B. Odgurnite se jednom rukom. Opružite tu ruku i njome podignite istu stranu tijela. Pazite da je suprotno rame što bliže podu. Vratite se u početni položaj, pa ponovite vježbu drugom rukom. Sa svakom rukom ponovite vježbu 4 do 6 puta.



POLIKLINIKA Dr. ZAKY

UROLOGIJA, INTERNA MEDICINA I GINEKOLOGIJA

Ravnatelj Mr. sci. Dr. med. M. Zaky Ahel specijalist urolog

Vlaška 102/1, Zagreb, ☎ 01/4554-600, 4556-555

- ◆ ultrazvuk trbušnih i ginekoloških organa (jetra, žuč, gušterača, bubrezi, mokraćni mjehur, prostata, maternica, jajnici idr.)
- ◆ uspješno liječenje impotencije
- ◆ operacija fimoze, "bezbolno obrezivanje" i drugi zahvati
- ◆ liječenje bubrega, mokraćnog mjehura i spolne upale

- ◆ ginekološki pregledi, papa, ultrazvuk i praćenje trudnoće
- ◆ menadžerski pregledi
- ◆ savjetovalište za rak prostate, dijagnostika i liječenje
- ◆ liječenje hormonsko neovisnih tumora prostate

doc. dr. sci. Ivo Kraljić, urolog; dr. sci. Marko Tarle, znanstveni savjetnik

**SVE NA JEDNOM
MJESTU U ISTOM DANU**
Predbilježbe: 8.30 - 20.00

DOK STOJITE

Pravilo za sve vježbe: zdjelicu pogurnite malo naprijed, u neutralan položaj u odnosu na kralježnicu



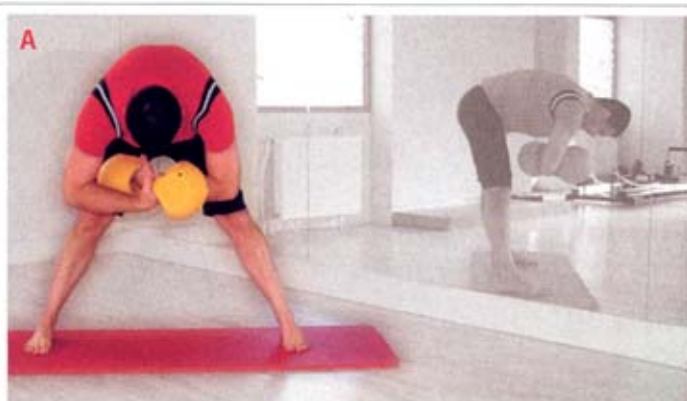
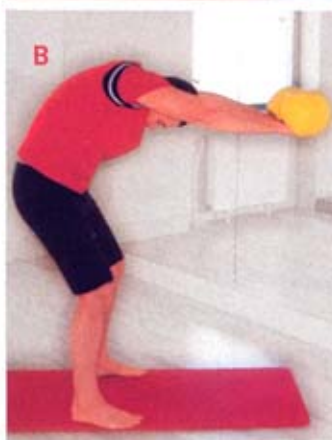
1. Vježba

isteže mišiće prsa i gornjeg dijela leđa

A. Stanite u raskorak, s bučicama u rukama. Izdužite vrat, izravajte leđa, a ruke savijte u laktu pod pravim kutem s nadlakticama malo odmaknutim od trupa.

B. Savijte koljena, pogrbite leđa i uvucite trbuh. Sagnite glavu, a ruke ispružite ispred trupa u visini glave.

Vježbu ponovite 8 do 12 puta.



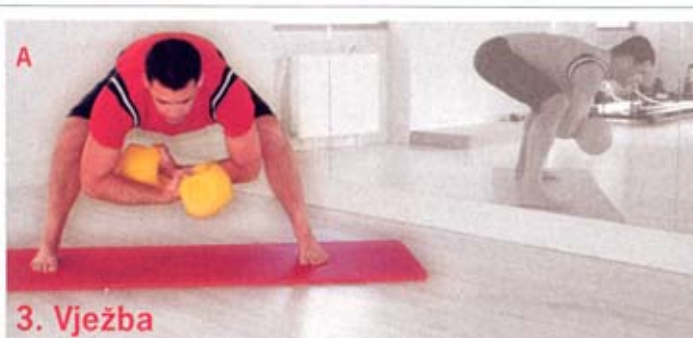
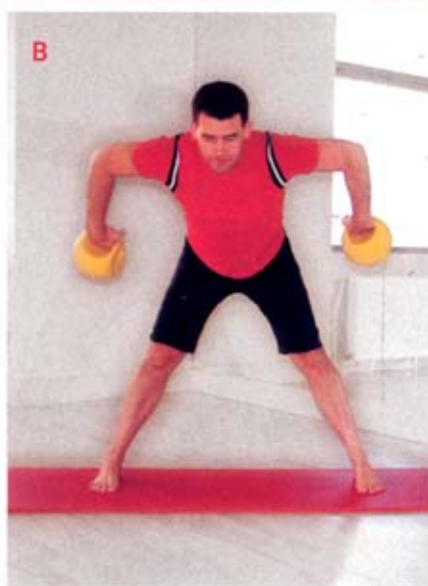
2. Vježba

snaži mišiće leđa i isteže mišiće stražnje strane natkoljenice

A. Stanite u raskorak, s bučicama u rukama. Ispružite noge, pogrbite leđa, a ruke savijte u laktu tako da su podlaktice ispred trupa a dlanovi se dodiruju.

B. Izravajte leđa, izdužite vrat, a ruke odmaknite i odignite od stražnje strane trupa. Laktovi trebaju biti u visini ramena.

Ponovite 8 do 12 puta.

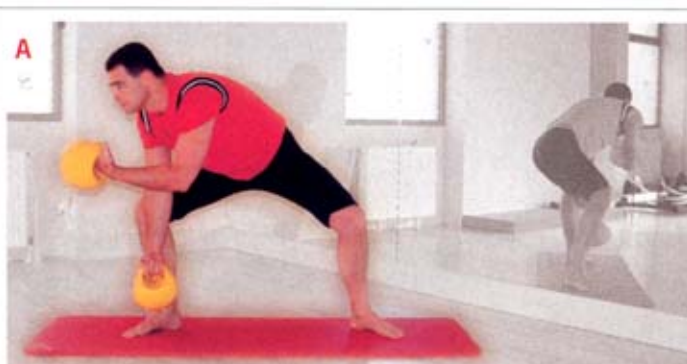
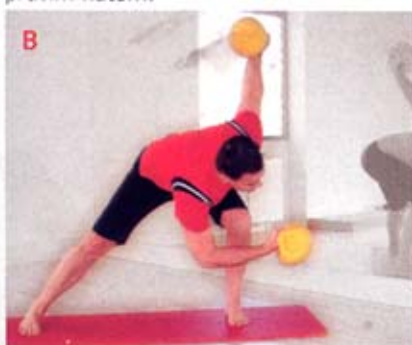


3. Vježba

snaži i isteže mišiće natkoljenice i prepona

A. Stanite u raskorak, s bučicama u rukama. Koljena okrenite prema van, izravajte leđa, ispružite vrat, a ruke savijte u laktu pod pravim kutem.

B. Prebacite težište tijela na jednu nogu, istostranu ruku podignite iznad glave, a drugu ruku savijte ispred trupa. Vratite se u početni položaj pa ponovite vježbu oslanjajući se na drugu nogu. Ponovite vježbu sa svakom nogom 4 do 6 puta.



4. Vježba

isteže poprečne trbušne te leđne mišiće

A. Stanite u raskorak, s bučicama u rukama. Izvijte leđa na desnu stranu i napravite polučučanj s koljenima okrenutim prema van. Opuštenom desnom rukom gurajte desno koljeno prema natrag, a lijevu ruku savijte pod pravim kutem.

B. Lijevu ruku podignite iznad glave, isprsite se, blago približite lopatice i ispružite vrat. Vratite se u početni položaj, pa ponovite vježbu drugom rukom. Ponovite vježbu sa svakom rukom 4 do 6 puta.



DOK SJEDITE

Pravilo za sve vježbe: uvucite trbuh i izdužite vrat

1. Vježba isteže prsne mišiće i jača mišiće nogu



A. Sjednite na pete, ruke isprepletite iza leđa, ispružite ih i dignite u zrak.



B. Stražnjicu odignite od peta, ispravite leđa, zdjelicu gurnite prema naprijed, a ruke maksimalno odmaknite od tijela. Ponovite 8 do 12 puta.

2. Vježba za istezanje skočnog zgloba i prsnih mišića



A. Sjednite na pete, jagodice prstiju ruku oslonite na pod iza stopala. Isprsite se i ispružite vrat.



B. Oslanjajući se na jagodice prstiju odignite potkoljenice od poda, savijte glavu i istovremeno stisnite stražnjicu. Ponovite 8 do 12 puta.

Vježbe se preporučuju mladima koji žele očuvati figuru, starijima koji žele pomladiti tijelo te onima koji boluju od skolioze, artroze, osteoporoze...

PILATES BODY VJEŽBE ZA NJU I NJEGA

ŽENE

15 do 20 minuta vježbi za pravilno držanje s maksimalnim opterećenjem mišića do 1 kg

nešto sporije izvođenje vježbi s naglaskom na pokretanju mišića trbuha, stražnjice i nogu

vježbe su međusobno povezanije i složenije za izvođenje

osim na elastičnost mišića svaka je vježba usmjerena na njihovo snaženje

instruktor isteže tijelo vježbačice i pritišće određene točke na njezinu trupu zbog poticanja dubinske cirkulacije

MUŠKARCI

20 do 25 minuta vježbi za pravilno držanje s maksimalnim opterećenjem mišića do 2,5 kg

brže izvođenje vježbi s naglaskom na pokretanju mišića trbuha, ramena i ruku

jednostavnije vježbe koje uključuju mišiće cijeloga tijela

u svakoj vježbi posebna se pažnja posvećuje elastičnosti mišića, posebno stražnje strane natkoljenice, ramena i prsa

instruktor isteže tijelo vježbača radi opuštanja mišića i povećavanja pokretljivosti zglobova

SVE PREDNOSTI

- svjesno vježba sve skupine mišića
- svaki pokret mišića izrazito je precizan
- aktivira najdublje mišićne slojeve
- uravnotežuje snagu i elastičnost mišića
- pospješuje rad srčanožilnog i dišnog sustava

ŠTO TREBA ZNATI

- vježbati možete sami u svom domu ili s instruktorom u sportskoj dvorani
- idealno je vježbati tri puta tjedno po 45 minuta
- prostoriju u kojoj vježbate dobro prozračite
- vježbajte u laganoj, elastičnoj sportskoj odjeći koja ne sputava pokret
- ne trebaju vam ni tenisice ni gimnastičke papuče, stopala možete zaštititi pamučnim čarapama
- prije vježbanja pustite laganu muziku i usredotočite se na tijelo

Vježbe osmislila: **Ana-Marija Jagodić Rukavina**, prof. fizičke kulture
Vježbao: **Igor Jagodić**; Snimio: **Srećko Niketić**;
Snimano: **Pilates body studio**, Jurkovićeve 19,
10000 Zagreb, tel. 01/4621 456