

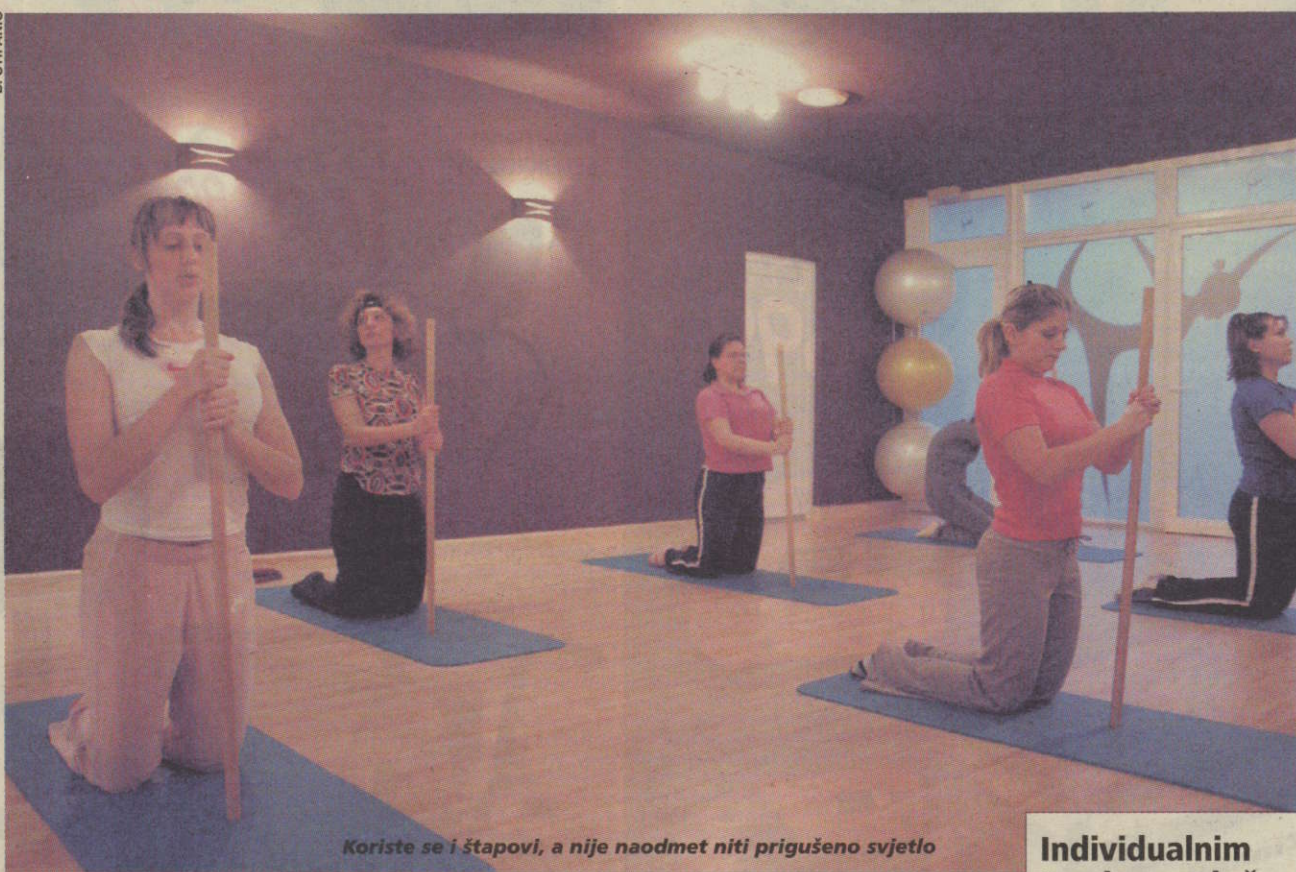
Kada vježbanje postaje užitek

Nedavno je otvoren prvi pilates body studio u Istri. Centar za rekreaciju »Sunset« sklopio je franšizni ugovor s pilates body studijem iz Zagreba i isti takav otvorio u svojim prostorijama u Puli.

Programi i tehnike vježbanja su zdravstveno-terapeutski, a namijenjeni su rekreativcima, djeci, trudnicama, profesionalnim sportašima i ljudima s ozbiljnim problemima u lokomotornom sustavu. U posebnoj dvorani za grupno vježbanje i individualne treninge vježba se uz mnoštvo različitih malih rekvizita, na spinning biciklima i posebno dizajniranim spravama za pilates. Otvorenju je prisustvovala i magistrica kineziologije Ana Marija Jagodić Rukavina koja ovu tehniku provodi u Zagrebu s poznatim sportašima i ljudima iz svijeta mode, estrade i biznisa.

Specifičnost pilates body studija u odnosu na fitness centre jest u tome što on predstavlja osobni prostor za rehabilitaciju, rekreaciju i sport gdje se body instruktori svakim treningom na drugačiji način prilagođavaju dnevnim potrebama polaznika. Cilj studija je da kod polaznika postigne optimalnu formu i zdravlje u ugodnom i prijateljskom okruženju pod geslom: Vježba je užitek!

- Posebno je važno istaknuti da se u pilates body studiju vježba u malim grupama do osam polaznika, a prvom grupnom treningu prethodi individualni kako bi se kod osobe utvrdilo opće stanje organizma, objašnjava vlasnica prvog pulskog studija Morena Poglajen Carić. Trening u grupi traje 45 minuta,



Koriste se i štapovi, a nije naodmet niti prigušeno svjetlo

a individualno se vježba punih sat vremena. Naglašava da je body tehnika vrlo raznovrsna jer je u nju uključen kondicijski trening, vježbe snage i istezanja. Time se povećava prokrvljenost u organizmu, a izbacivanje nusprodukata metabolizma je ubrzano, što utječe na poboljšanje općeg psihofizičkog stanja organizma.

- Većina vježbi bez rekvizita temelji se na pokretima »s otporom« koji su istovjetni onima koje osoba izvodi u vodi, plivajući ili vježbajući aerobik u bazenu. Na taj način zateže se, jača i isteže ve-

lik broj mišićnih i zglobnih skupina, a što se više zglob u svom anatomsko-funkcionalnom smislu koristi, to je cirkulacija u njemu bolja, opskrba kisikom i hranjivim tvarima veća, a samim time zglob je duže pokretljiv. Dakle, vježbe imaju dalekosežnu korist i možemo reći da olakšavaju svakodnevni život, naglašava Poglajen Carić. Velik broj žena oduševljen je vježbama uz pomoć kojih su uspjele otkloniti dugogodišnje migrene. Treningom su postigle bolju prokrvljenost vratnih žila, ali i opuštenost gornjeg dijela leđa.

Uz sprave klasičnog pilatesa i one sportske, te mnoštvo ostalih pomagala i rekvizita, body tehnika broji više od 2.500 različitih vježbi koje programiraju kvalificirani body instruktori prema strogo propisanim standardima same tehnike.

Za početak vježbanja idealan je bicikl koji u 20 minuta uspije aktivirati apsolutno sve funkcije tijela i pripremiti vježbače za nastavak treninga. Od rekvizita je popularan rotirajući tanjur kojim se jača trup, kukovi i ramena dok se bockava acupres loptica koristi za samomasažu čime

Individualnim treningom brže do rezultata

U svom izvornom obliku pilates je bio zamišljen kao individualan trening ili s maksimalno tri osobe, ali masovnost je i u pilatesu uzela maha pa su dvorane danas krcate. Upravo pilates body tehnika uspijeva vratiti mali broj polaznika i individualan pristup vježbanju. Individualan trening od 60 minuta zamjenjuje dva grupna treninga jer se vježba intenzivnije i rezultati se brže očituju.

Body tehnika, nova i neinvazivna tjelesna aktivnost, može imati značajnu ulogu u prevenciji negativnih posljedica uvjetovanih procesom starenja, kao i usporavanju tih procesa. Preporučuje se starijoj populaciji jer razvija izdržljivost, jačost i fleksibilnost koje su neophodne za održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti

polazniku donosi polet i energiju. Vježbe na trampolinu važne su za razvoj stabilnosti i ravnoteže, a malu gumu koriste svi oni koji žele lijepu i toniziranu stražnjicu. Za površinsko istezanje mišića koriste se bučice prilagodljivog oblika i medicinke kojima se istežu duboki mišići. Od ostalih rekvizita koriste se velika lopta i softy loptica, velika guma i bosu – polulopta.

Sve vježbe izvode se u serijama od četiri do osam ponavljanja s koncentracijom na formu i preciznost. Neizostavno je pravilno i duboko disanje uz stalnu vizualizaciju mišića čime vježbanje poprima višu dimenziju.

Body tehnika je stalan izazov jer je svaki trening drugačiji i aktivira novu skupinu mišića pa polaznicima nikada nije dosadno. Kao nova, neinvazivna i zanimljivija tjelesna aktivnost može imati značajnu ulogu u prevenciji negativnih posljedica uvjetovanih procesom starenja, kao i usporavanju tih procesa. Posebno se preporučuje starijoj populaciji jer tehnika razvija izdržljivost, jačinu i fleksibilnost koje su neophodne za održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti na primjerenom razini u višoj starosnoj dobi. **Tatjana GRBIĆ**