

■ Za svaki pokret propisan je određeni broj ponavljanja



■ Profinjena forma vježbanja

vne vježbe i više od 500 drugih različitih vježbi, a baziran je na izmjeničnom istezanju i istovremenom jačanju muskulature primjenom specifičnog ritma disanja.

Koncepcija vježbanja svih mišića istovremeno, ali uz neprestano izmjenjivanje pokreta najefikasniji je način da se postigne veća izdržljivost. S obzirom na to da svi tjelesni mišići rade za vrijeme svake pojedinačne vježbe, nije potrebno dodatno opterećivati pojedine dijelove tijela.

## ■ Kvalitet protiv kvantiteta

Pilates je osmišljen tako da djeluje direktno na mišiće smještene najdublje u tijelu, te tako stvara snažnu osnovu bez bolova koji se povezuju sa uobičajenim vježbama.

S obzirom na to da mišiće istovremeno istežete i jačate kroz cijeli slijed Pilates vježbi na prostirci, ne morate se bojati da se niste dovoljno zagrijali. Za svaki pokret, propisan je maksimalan broj ponavljanja.

Pilates tehnika poboljšava sveukupnu kondiciju, ali to nisu primarne vježbe koje će sagorjeti znatnu količinu masnih rezervi. Želite li se na potpuno siguran način istovremeno osloboditi viška kilograma, potrebno je prije Pilates sata uključiti dodatnu aerobnu aktivnost u trajanju od 20 do 30 minuta, tri puta sedmično.

- Prva i najveća prepreka u vježbanju je samoovaložavanje koje treba pobijediti - kazala je Marijana ARAPOVIĆ, profesor sporta. ■

# Jedinstven sistem istezanja

U saradnji sa klubom sporta „FIT & FUN“ i instruktoricama aerobika i profesoricama sporta Marijanom ARAPOVIĆ i Lejlor ŠEBIĆ, samo za čitatelje AZRE, otkrivamo sve tajne pravilnog i uspješnog vježbanja...

U današnjem brzom ritmu života, tjelesni i umni stres je opasnija prijetnja našem zdravlju. Ne možemo se dobro osjećati ako se ne brinemo o tijelu. Stres i umor, uglavnom su posljedica lošeg držanja tijela, neravnoteže u tijelu i nepravilnog disanja. Prije nego izložimo tijelo naporima svakodnevnog života, moramo ga naučiti ispravno ojačati, te kontrolirati svoje mišiće.

## ■ Šta je pilates?

Pilates metoda oblikovanja tijela nije mukotrpna tehnika koja izaziva umor i bol. Pilates metoda oblikovanja tijela je jedinstven sistem vježbi istezanja i snage.



■ Treba pobijediti samoovaložavanje: Lejla Šebić i Marijana Arapović

To je profinjena forma vježbanja, koja istovremeno razvija snagu i fleksibilnost dajući izduženo i tonizirano tijelo, a smiren i veseo um.

S obzirom na to da svaka vježba angažira istovremeno veliki broj mišića, na rezultate nije potrebno dugo čekati. Pilates se sastoji od 34 osnovnih