

Ojačajte kukove, stražnjicu i bedra

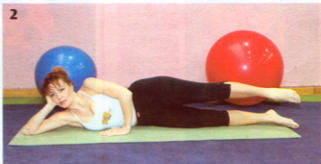
U saradnji sa Klubom sporta „FIT & FUN“ koji se nalazi u „Zetri“ i instruktoricama aerobica i profesoricama sporta Marijanom ARAPOVIĆ I Lejtom SEBIC, samo za čitatelje AZRE, otkrivamo sve tajne pravilnog i uspješnog vježbanja...



1
 ■ **Podignite gornju petu** iznad donje pete i počnite kružiti nogom iz kuka u malim, ali žustrim pokretima prema naprijed...
 Ove vježbe jačaju stražnji dio kukova, stražnjicu i bedra.

Mali krugovi

Ponovite pet krugova prema naprijed, zatim promijenite smjer za sljedećih pet krugova. Završite tako da spojite pete u Pilates stav.
 Savjeti:
 - Radite krugove iz gornjeg dijela noge i zgloba kuka, održavajući



2
 ■ **Zauzmite položaj za** udarce u stranu koji najbolje odgovara vašim sposobnostima...

nogu ravnom
 - Stegnite mišiće stražnjice da vam budu olakšan
 - Upotrijebite središte moći kako biste zadržali stabilnost trupa, te spriječili njihanje naprijed - nazad
 - Nemojte dopustiti da vam se koljeno, bedro ili stopalo okrene prema unutra, dok izvodite vježbu. ■



3
 ■ **Zauzmite položaj** za udarce u stranu koji najbolje odgovara vašim sposobnostima...

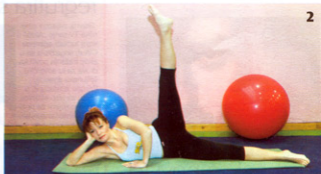


4
 ■ **Stopalo položite** na unutrašnju stranu suprotnog bedra ili malo iznad nje...

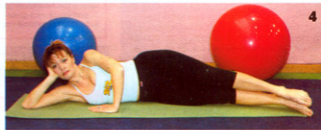
Jača kukove, te unutrašnju i vanjsku stranu bedara

Ponovite pokrete tri do pet puta, a zatim promijenite smjer kretnji povlačeći stopalo prema tijelu, podižući ga ravno prema stropu, a zatim opirući se silu teže, spuštajući ga prema donjoj nozi. ■

Pase u stranu



5
 ■ **Podignite nogu** prema stropu...



6
 ■ **Neka stopala** sklizne niz donju nogu sve dok se gornja noga skroz ne ispravi, a zatim je ponovo podignite prema stropu. Zadržite nogu i stopalo ravnom...