

Program pilatesa s pripomočki

Pri vsaki obliki vadbe po določenem obdobju dosežemo stopnjo, ko telo za napredek potrebuje dodaten upor. Zato predstavljamo vaje s pripomočki, ki mišicam nudijo bremenitev in s tem še hitrejšo oblikovanje telesa ter krajšo pot do zelenih rezultatov. Rekvizitov pri pilatesu je veliko, zato vas v tem poglavju seznanjamo kar s tremi različnimi in predstavljamo šest vaj, ki pomagajo uspešno oblikovati celo telo.

Prvi pripomoček, ki je odličen pri izboljševanju ravnotežja in moči, je majhna mehka žoga. Hitrejšo oblikovanje mišic nog in rok ter večji nadzor telesa in stabilnost so bistveni razlogi za uporabo žoge pri vadbi.

Predstavljamo dve vaji:

- dvig noge v mostu na žogi in
- zajček

Prva vaja se izvaja v položaju mosta, kjer si prizadevamo, da imamo zadnjico čim bolj sproščeno. Žogo pohodimo in z izdihom dvignemo boke v linijo rama-koleno. Bolj ko aktiviramo globoke mišice trupa, manj težav z ravnotežjem imamo. Sledi vdih in z izdihom potegnemo koleno ene noge proti sebi, še vedno v položaju mosta, ter z vdihom stopalo vrnemo na žogo. Vajo izvajamo izmenično, počasi, vsaj osemkrat z



vsako nogo. Pri vaji zajček oblikujemo mišice rok, nog in trupa. Vajo začnemo v položaju na vseh štirih, žogo si namestimo pod nogi. Z vdihom iztegnemo nogi nazaj in z izdihom obe kolena potisnemo k sebi, pri čemer žogo povaljamo do prstov na nogi. Vajo izvedemo dvanajstkrat, počasi, brez sunkov, in kolena šele na koncu položimo na podlago ter se sprostimo.

Drugi pripomoček je neelastični trak, ki izboljšuje gibljivost in omogoča boljši nadzor telesa. Zaradi neraztegljivosti nudi odlično oporo.

Predstavljamo dve vaji:

- dvig noge v opori na rokah, trak med nogami za upor in
- dvig noge na boku v opori na roki, trak nad glavo v rokah

Prva vaja neelastičnega traku je opora na

rokah, ki statično aktivira mišice zgornjega dela telesa in dinamično vključi gibanje nog. Namestimo se v položaj za moško skleco in med stopala potisnemo neelastični trak. Zelo pozorni na vzravnani položaj hrbtenice naredimo vdih in z izdihom dvignemo eno nogo. Z vdihom spustimo nogo nazaj na tla in z izdihom dvignemo še drugo. Vajo ponavljamo izmenično, osemkrat na vsako nogo, in po zadnji ponovitvi kolena spustimo na podlago in se sprostimo.

Naslednja vaja je namenjena oblikovanju stranskega dela stegenjskih mišic. Trak popolnoma raztegnemo in

vsaki strani.

Tretji pripomoček je elastični trak, ki s svojo elastičnostjo omogoča večje gibanje in hkrati dodaten upor. Barve trakov pomenijo tudi različno težavnost razteznosti, s čimer je povezan upor elastike.

Predstavljamo vam naslednje vaje:

- metuljček sede in
- dvig iztegnjene noge z elastiko nazaj v opori na komolcih

Metuljčka izvajamo sede, elastiko pa ovijemo okoli stopal in jo na koncu primemo s palcem in kazalcem ter roki dvignemo ob glavi. Pazimo na rav-



ga namestimo med dlani. Ena roka nudi oporo na tleh, drugo pa je treba potisniti nad glavo. Telo ohranja položaj ravne črte, spodnja noga je oprta na koleno, zgornja pa iztegnjena čaka na dvig. Z izdihom nato zgornjo nogo dvignemo in jo z vdihom spustimo, a jo zadržimo nad tlemi. Vajo ponovimo po desetkrat na

no linijo obeh komolcev in z izdihom potisnemo lopatici skrajno skupaj ter z vdihom popustimo. Vajo, ki odlično krepi zgornji del hrbtnih mišic, ponovimo 15-krat.

Veliko užitkov pri oblikovanju svoje postave in ne pozabite na lepo držo ter nasmeh na obrazu. To vedno pritegne.

Na spletni strani www.aktivna.si si oglejte tudi posnetek vaj pilatesa s pripomočki.

ADIDASOV NASVET

Tečete, kolesarite, plavate? Reden kardiotrening okrepi srce, tako da je sposobno z vsakim utripom potisniti več krvi za dodatno energijo in vzdržljivost. Pri pospeševanju srčnega utripa dodatno izgorevajo maščobe.

