

VJEŽBE ZA DONJE EKSTREMITETE (pilates loptica)

Prilikom izvođenja navedenih vježbi potrebno je priljubiti donji dio leđa uz podlogu.

Početni položaj je ležeći na leđima s ispruženim nogama. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Staviti lopticu između gležnjeva i zategnuti stopala. Stisnuti lopticu, zadržati 2-3 sekunde i opustiti.



Lopticu staviti ispod desne pete. Zategnuti stopala, stisnuti lopticu, gurati koljeno prema podlozi, zadržati 2-3 sekunde i opustiti. Isto ponoviti s lijevom nogom.



Saviti koljeno „rolajući“ lopticu, pritisnuti lopticu sa stopalom, zadržati 2-3 sekunde. Ispružiti koljeno i ponovno pritisnuti lopticu. Isto ponoviti i s lijevom nogom.



Desnom petom stisnuti lopticu. Lijevu nogu odignuti od podloge, odmaknuti u stranu, vratiti u sredinu i spustiti na podlogu. Ponoviti isto s desnom nogom.



„Rolati“ lopticu savijajući i ispružajući koljeno. Isto ponoviti i s lijevom nogom.



Zategnuti stopala i desnom petom stisnuti lopticu. Lijevu nogu odignuti od podloge, raditi kružice prema van, a zatim prema unutra. Ponoviti isto s desnom nogom.

VJEŽBE ZA DONJE EKSTREMITETE (pilates loptica)

Početni položaj je ležeći na leđima sa savijenim nogama. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Staviti lopticu ispod desnog koljena. Zategnuti stopalo i ispružiti desnu nogu, pritisnuti lopticu, zadržati 2-3 sekunde i opustiti. Ponoviti isto s lijevom nogom.



Staviti lopticu između koljena. Stisnuti lopticu, zadržati 2-3 sekunde i opustiti.



Stisnuti lopticu, ispružiti desnu nogu pa je saviti. Ponoviti isto s lijevom nogom.



Stisnuti lopticu i odignuti zdjelicu od podloge, zadržati 2-3 sekunde i opustiti.



Povlačiti savijenu desnu nogu prema prsima pazeći da loptica ne ispadne, zadržati 2-3 sekunde pa opustiti. Ponoviti isto s lijevom nogom.

Vježba istezanja



Zauzeti sjedeći položaj, ispružiti koljena, prisloniti dlanove na lopticu. „Rolati“ lopticu prema sredini, vratiti u početni položaj. Ponoviti isto prema desnom i lijevom stopalu. Svaku poziciju zadržati 2-3 sekunde.