

VJEŽBE ZA TRUP (pilates loptica)

U prvom stupcu nalaze se početni položaji iz kojih započinjete vježbe, u drugom stupcu vježbe za početnike, a u trećem za one malo naprednije. Preporučeno je započeti s vježbama iz drugog stupca. Kada uspijete odraditi svaku vježbu 10 puta bez zamora, postepeno uključite vježbe iz trećeg stupca.

Početni položaj je ležeći na leđima sa savijenim nogama. Ponoviti svaku vježbu 5-10 puta.



Obuhvatiti lopticu s obje ruke i ispružiti ih iznad glave. Priljubiti donji dio leđa uz podlogu te približiti lopticu prema koljenima bez odizanja glave. Pritisnuti lopticu dlanovima, zadržati 2-3 sekunde i vratiti u početni položaj.



Vježba se provodi na isti način, uz istovremeno odizanje glave i ramena od podloge.



Početni položaj je isti. Priljubiti donji dio leđa uz podlogu, približiti lopticu prema desnoj natkoljenici bez odizanja glave, zadržati 2-3 sekunde. Vratiti se u početni položaj i ponoviti isto u lijevu stranu.



Vježba se provodi na isti način, uz istovremeno odizanje glave i ramena od podloge.



Staviti lopticu na donji dio trbuha, „rolati“ lopticu prema koljenima, zadržati 2-3 sekunde, a zatim „rolati“ lopticu natrag prema trbuhu i opustiti.



Vježba se provodi na isti način, uz istovremeno odizanje glave i ramena od podloge.

VJEŽBE ZA TRUP (pilates loptica)

Početni položaj je ležeći na leđima sa savijenim nogama. Ponoviti svaku vježbu 5-10 puta.



Uхватiti lopticu s desnom rukom i ispružiti je iznad glave. Priljubiti donji dio leđa uz podlogu, približiti lopticu lijevom koljenu. Pritisnuti lopticu dlanom, zadržati 2-3 sekunde i vratiti u početni položaj. Isto ponoviti s lijevom rukom i desnim koljenom.



Vježba se provodi na isti način, uz istovremeno odizanje glave, ramena i suprotne noge od podloge.



Staviti lopticu između koljena, a ruke ispružiti uz tijelo. Stisnuti lopticu i odignuti zdjelicu od podloge, zadržati 2-3 sekunde, a zatim opustiti.



Odignuti zdjelicu od podloge. Ispružiti desnu nogu, zadržati 2-3 sekunde i saviti nogu. Ponoviti isto s lijevom nogom.

Vježba istezanja



Loptica je između koljena, opustiti ruke uz tijelo te lagano „zaljuljati“ noge u desno pa u lijevo.