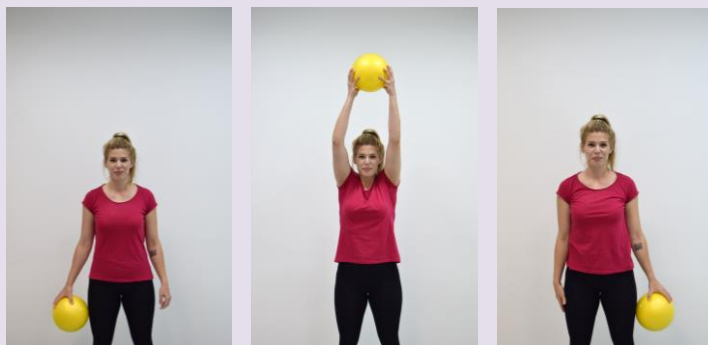


VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO (pilates loptica)

Prilikom provođenja vježbi potrebno je obratiti pažnju na držanje tijela, a vježbe u stojećem položaju preporučeno je raditi ispred ogledala.

Početni položaj je uspravan stojeći stav. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Ruke su uz tijelo, loptica je u desnoj ruci, podizati obje ruke u stranu iznad glave. Prebaciti lopticu u lijevu ruku i spustiti ruke uz tijelo. Ponoviti isto s lijevom rukom.



Obuhvatiti lopticu s obje ruke u visini prsa. Ispružiti ruke ispred tijela, stisnuti lopticu, zadržati 2-3 sekunde i opustiti.



Ruke su uz tijelo, s desnom rukom držati lopticu na vanjskoj strani natkoljenice. Stisnuti lopticu i zadržati 2-3 sekunde. Ponoviti isto s lijevom rukom.



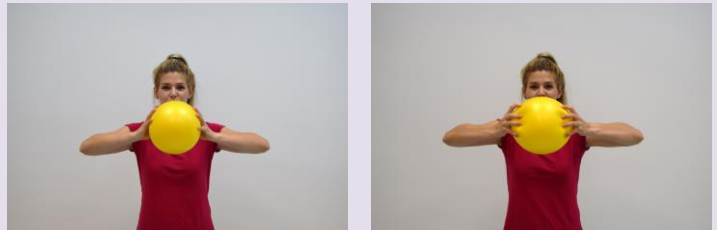
Uхватiti lopticu s desnom rukom i raširiti ruke u visini ramena, prebacivati lopticu ispred tijela iz desne u lijevu ruku i obrnuto.

VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO (pilates loptica)

Početni položaj je uspravan stojeći stav. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Obuhvatiti lopticu s obje ruke u visini prsa. Spuštati se u „mini“ čučanj.



Obuhvatiti lopticu s obje ruke u visini prsa. „Razvlačiti“ lopticu u stranu i zadržati 2-3 sekunde pa opustiti.

Početni položaj je ležeći na leđima sa savijenim nogama.

Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Staviti lopticu na donji dio trbuha, „rolati“ lopticu prema koljenima, zadržati 2-3 sekunde. Vratiti lopticu u početni položaj, opustiti.



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



Stisnuti lopticu, ispružiti desnu nogu, zategnuti stopalo, a zatim saviti nogu i opustiti. Isto ponoviti s lijevom nogom.

VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO (pilates loptica)

Početni položaj je ležeći na leđima sa savijenim nogama.

Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



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



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

Vježba istezanja



Početni položaj je sjedeći s raširenim nogama, staviti lopticu između nogu i „rolati“ je prema sredini, u desnu pa u lijevu stranu. Zadržati svaki položaj 2-3 sekunde.