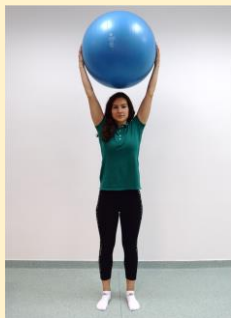


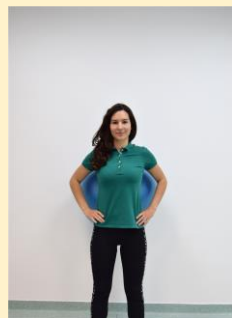
VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO (pilates lopta)

Vježbe u sjedećem položaju na lopti zahtijevaju očuvanu ravnotežu. U slučaju da se ne osjećate sigurno sjediti na lopti, započnite s vježbama u ležećem položaju. Obratite pozornost na držanje tijela, posebice u stojećem i sjedećem stavu. Preporučeno je raditi vježbe ispred ogledala.

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



Uхватiti loptu s obje ruke. Na udah podignuti loptu iznad glave, na izdah vratiti loptu u početni položaj.



Loptu staviti iza leđa i prisloniti se o zid. Izvoditi „mini“ čučanj, pritom pazeći da koljena ne prelaze nožne prste.

Početni položaj je sjedeći na pilates lopti. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Međusobno obuhvatiti prste obje ruke. Odvajati prste jedne od drugih. Zadržati 2-3 sekunde i opustiti.



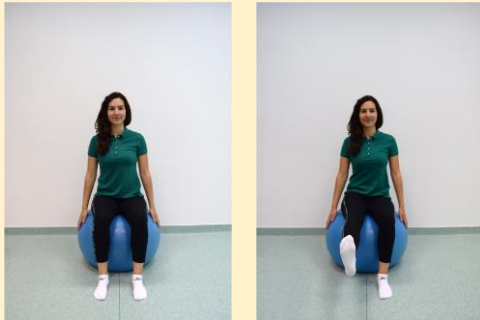
Ispružene ruke odmaknuti od tijela do visine ramena. Raditi krugove prema naprijed i prema natrag.



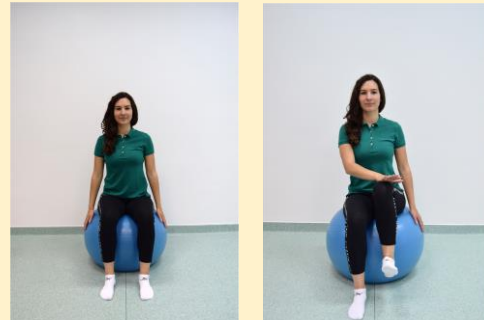
Odizati prste, a zatim pete od podloge.

VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO (pilates lopta)

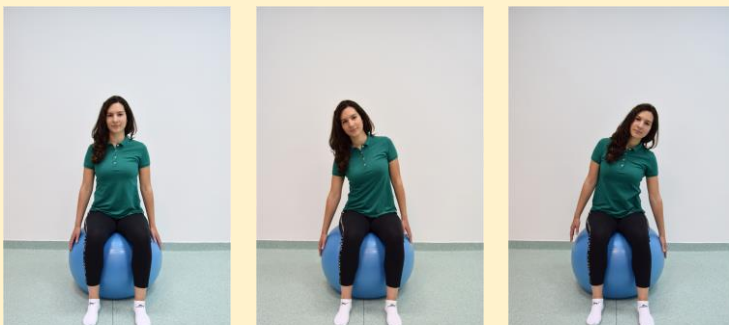
Početni položaj je sjedeći na pilates lopti. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



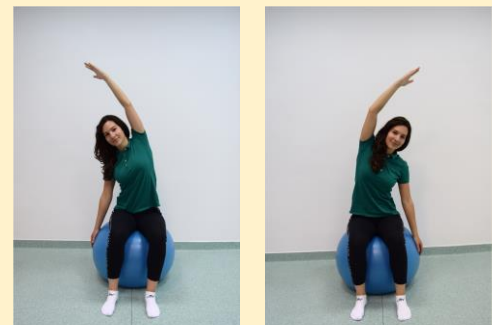
Ispružiti desnu nogu prema naprijed, zategnuti stopalo i vratiti nogu u početni položaj. Isto ponoviti s lijevom nogom.



Istovremeno spajati desnu ruku i lijevu nogu, pa lijevu ruku i desnu nogu.

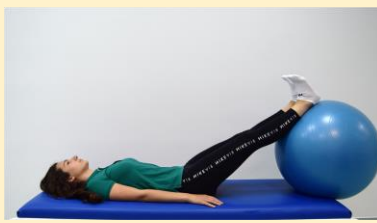


Kliziti ispruženom desnom rukom niz loptu i nagnuti trup. Vratiti u početni položaj i ponoviti isto s lijevom rukom.

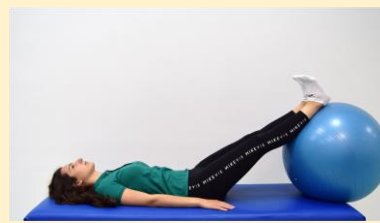


Vježba se provodi na isti način, osim što je jedna ruka iznad glave i prati tijelo.

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



Stopala osloniti na loptu, zategnuti stopala prema sebi. Savijati oba koljena prema prsima pa ponovno ispružiti.



Lijevim stopalom pritisnuti loptu, a desnu nogu odignuti prema gore. Isto ponoviti s lijevom nogom.

VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO (pilates lopta)

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



Desnu nogu spustiti niz loptu i vratiti u početni položaj. Isto ponoviti s lijevom nogom.



Desnu nogu povlačiti prema trupu, ispružiti i vratiti u početni položaj. Isto ponoviti s lijevom nogom.



Odignuti zdjelicu od podloge, zadržati 2-3 sekunde i opustiti.



„Ljuljati“ noge u jednu, zatim u drugu stranu.



Saviti koljena i potkoljenice osloniti na loptu. Potkoljenicama pritisnuti o loptu. Zadržati 2-3 sekunde i opustiti.

VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO (pilates lopta)

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



Saviti koljena i potkoljenice osloniti na loptu. Dlanove gurati o koljena bez odizanja glave i ramena, zadržati 2-3 sekunde. Opustiti.



Odignuti glavu i ramena od podloge.



Spajati lijevu ruku i desno koljeno uz pomicanje koljena prsima, bez odizanja glave i ramena. Isto ponoviti sa suprotnom rukom i nogom.



Odignuti glavu, lijevu ruku i ramena od podloge bez odizanja nogu s lopte. Ponoviti isto s desnom rukom.

Vježba istezanja



Podići se u sjedeći položaj s raširenim nogama i loptom između koljena. Ruke osloniti na loptu, „zarolati“ loptu prema naprijed i ispružiti ruke što je više moguće. Zadržati 6-10 sekundi. Opustiti.