

Ana-Marija Jagodić Rukavina  
mr. spec.

# Body tehnikom do savršenog tijela 01

VJEŽBE ZA RAVAN  
I NEODOLJIV TRBUH

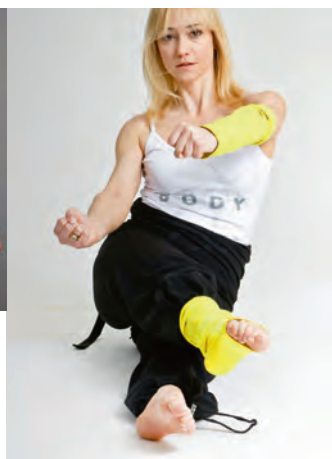


RAVAN I NEODOLJIV TRBUH NE MORA BITI NEDOSTIŽAN!  
AUTORICA VAM U OVOJ KNJIZI OTKRIVA TAJNE I PREPORUČA  
VJEŽBE KOJE ĆE VAM POMOĆI DA NAJPROBLEMATIČNIJI DIO  
TIJELA PRETVORITE U RAVAN I SEKSI TRBUH!



## SADRŽAJ

- > Uvodni koncept Autorice **2**
- > Kako koristiti knjižice **3**
- > Osnovne smjernice o treningu za zonu trbuha **4**
- > Upute prije početka vježbanja **6**
- > Program vježbi body tehnike za trbuh:
  - Testiranje **8**
  - Korektivne vježbe **12**
  - Vježbe istezanja i mobilnosti **20**
  - Vježbe snage **32**
  - Kondicione vježbe agilnosti **52**



SVA SU PRAVA ZADRŽANA. PONOVLJENA IZDANJA, PONOVLJENA IZDANJA DIJELOVA KNJIGE, SAMO UZ IZRIČITU DOZVOLU IZDAVAČA. SVI SU PODACI PAŽLJIVO ISTRAŽENI, ALI ZA NJIH NIJE MOGUĆE GARANTIRATI.  
AUTOR: ANA-MARIJA JAGODIĆ RUKAVINA, MR.SPEC. | DIZAJN I PRIJELOM: ZRINKA PENAVA DOGAN, STUDIO DOGAN  
FOTOGRAFIJA: MARE MILIN | FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI: SLAVICA SUBOTIĆ | TISAK: AKD D.O.O. | IZDAVAČ: 24SATA D.O.O. | CIP ZAPIS DOSTUPAN U RAČUNALNOME KATALOGU NACIONALNE I SVEUČILIŠNE KNJIŽNICE U ZAGREBU POD BROJEM 767360. | NAKLADNIČKA CJELINA "BODY TEHNIKOM DO SAVRŠENOG TIJELA" – ISBN 978-953-323-071-9  
"VJEŽBE ZA RAVAN I NEODOLJIV TRBUH" – ISBN 978-953-323-072-6

## UVODNI KONCEPT AUTORICE



Ove su knjižice za mene priličan izazov. Naime, moj je zadatak, kao autorice, da izolirano gledam na određenu regiju tijela i pritom prvenstveno stavim naglasak na izgled, a tek zatim na zdravlje i funkciju. Pristala sam! Znaite zašto? Jer vas upravo sada, dok čitate ove retke i pripremate se za vježbanje, želim naučiti da je nemoguće izolirano trenirati jedan dio tijela, a da ne utječete i na ostatak tijela. I hvala Bogu da je tako! Sjetite se kako izgledaju veliki centri za vježbanje, wellnessi, teretane itd. Sve je vrlo, vrlo strojno orijentirano. Fitness industrija zarađuje na vama jer vas uvjerava da ćete postići najbolje rezultate vježbajući na izoliranim spravama, a zapravo vas čine funkcionalno nesposobnima, potpuno zanemarujući povezanost uma i tijela. Što se potom događa? Boli vas rame – idete na obradu ramena, boli vas koljeno – idete i plaćate obradu koljena... Razumije li netko uopće uzrok vašeg bolnog koljena? A vi? Jeste li se vi zapitali isto ili čekate povredu koja bi vas mogla natjerati da nešto počnete mijenjati?

Ako vas je moj koncept zaintrigirao, onda ćete shvatiti da vas kroz program vježbi koji slijedi ne želim samo trenirati, nego vas želim educirati o potrebi cjelovitog pristupa tijelu i njegovoj postupnoj prilagodljivosti na aktivni stres (u ovom slučaju tjelovježba). No, pritom većina ljudi zaboravlja da smo kao vrsta potekli od dugog niza genetskih primjeraka koji su bili prilagodljivi na svoj okoliš. Preživjeli su samo nadmoćni oblici, a ostale je uništila prirodna selekcija. Sada radimo nešto jako zanimljivo, vraćamo se unatrag. Svi bismo se mi prije 10 tisuća godina vjerojatno osjećali kao kod kuće na današnjim satovima gimnastike. Ali, danas bi mnogi od nas takav sat jedva preživjeli, uvjerali bismo se da smo pretjerali i, nažalost, brzo bismo odustali. Krivo! Samo se trebate postupno prilagođavati.

Svaka tjelovježba je stres. Ako niste dugo vježbali, imate prekomjernu težinu, oboljeli ste, imunitet vam je nizak ili ste starija osoba, vježbe vam moraju predstavljati umjereni napor i ugodu. Krenite postupno i zapamtite – odustajanje nikome ne treba biti opcija.

## KAKO KORISTITI KNJIŽICE

Knjižice su vaš osobni trener na papiru, a vježbe body tehnike mogu biti nadopuna vašem uobičajenom rekreacijskom programu ili pak jedina aktivnost, ali uz preporuku dodatnog hodanja, vožnje biciklom, rolanja, plivanja... bilo koje aktivnosti na otvorenom koja vas veseli.

Pročitajte osnovne smjernice i upute prije nego što se bacite na vježbanje kako biste razumjeli cijelu filozofiju tretiranja tijela.

Važno je da pratite redoslijed odlomaka jedan po jedan. Uvijek počinjete s testiranjem i korektivnim vježbama ili vježbama istezanja i mobilnosti, a onda svakodnevno mijenjate skupinu vježbi iz odlomka za istezanje i mobilnost, snaženje ili pak kondicionih vježbi agilnosti.



Evo primjera redoslijeda vježbanja po danima:

- Ponedjeljak: testiranje i korektivne vježbe – 6 vježbi – 10 min
- Utorak: testiranje i korektivne vježbe + vježbe istezanja i mobilnosti – 12 vježbi – 20 min
- Srijeda: vježbe istezanja i mobilnosti + vježbe snage – 16 vježbi – 30 min
- Četvrtak: vježbe istezanja i mobilnosti + kondicione vježbe agilnosti – 12 vježbi – 20 min
- Petak: testiranje i korektivne vježbe – 6 vježbi – 10 min

Nije potrebno dodatno zagrijavanje prije zadanog programa, jer je on napravljen za optimalno i postupno zagrijavanje i osvještavanje važnih mišića i zglobova.

Uz svaku vježbu navodim vam uputu i opisujem što biste trebali osjećati u mišićima prilikom izvođenja vježbi. Tako ćete dobiti i odgovor na pitanje izvodite li vježbu pravilno.

## OSNOVNE SMJERNICE O TRENINGU ZA ZONU TRBUHA

Trbuh naš svagdašnji daj nam danas snagu, izdržljivost i definiciju. Otpusti sve masnoće... Ako spadate u one kojima je preostala još samo molitva, jer je trbuščić i dalje tu bez obzira na sve isprobane vježbe i dijete, imam rješenje za vas! Nalazi se u EDUKACIJI! Ne možete dobiti prave, dugoročne rezultate dok ne shvatite funkciju vašeg trbuha. To je vrlo kompleksna regija koja ima vitalni utjecaj na zdravlje ukupnog organizma i s površnim pristupom od 100 trbušnjaka na dan potpuno podcjenjujete vlastito tijelo. Trbušna muskulatura okružuje gotovo sve unutarnje organe i sustave, osiguravajući im zaštitu i potporu za njihov rad. Uz to, trbušna muskulatura je odgovorna za zdravlje vaše kralježnice i cijelog sustava živčanih spletova. Kada pravilno koristite mišiće trbušne regije, mijenja se pritisak unutar trbušne šupljine što asistira srcu i krvnim žilama te limfi da optimalno kola tijelom! U suprotnom, događa se niz zastoja limfe, srce mora jače raditi, češći su poremećaji tlaka, a kao dugoročna posljedica mogu nastati zdravstvene tegobe. Pritom vam sigurno ne bi palo na pamet da uzrok može biti u vašem tvrdoglavom, jednoličnom pristupu izvođenja istih trbušnjaka za ponosno pokazivanje!

S obzirom na uloge, mišiće trbušnog područja dijelimo u dva sloja: unutarnji i vanjski. Unutarnji sloj čine sitni, duboki mišići koji se protežu po kralježnici, mišići zdjeličnog dna, najdublji mišić trbuha koji poput korzeta okružuje trup i veliki respiratorni mišić – dijafragma. Sva četiri mišića dubokog sloja rade zajedno poput dobro uvježbanog veslačkog četverca. Njihova osnovna zadaća je da učvrste kralježnicu, rebra i zdjelicu, tako da glava, ruke i noge imaju stabilnu bazu za pokretanje. Ako nemate svijest o tim mišićima, tada pri izvođenju vježbi nemate stabilnu bazu trupa, od čega i počinje pokret. Ili jednostavnije – niste u stanju baciti tešku medicinku iz nestabilnog čamca jer padate! Zar ne? Vanjski sloj čine veliki plosnati mišići koji su dizajnirani za pokretanje tijela i možete ih lako vidjeti i napipati, ako imate malo masnoće. Veliki ravni trbušni mišić s prednje strane i dva križna mišića s bočnih strana čine veliko mišićno područje koje se mora trenirati u što raznovrsnijim uvjetima kako bi reagirali cjelovito i dugoročno.



Za maksimalni učinak treninga potrebno je usvojiti pravilne prehrambene navike, izbaciti namirnice na koje ste intolerantni i izbjegavati "bijele ubojice" (šećer, sol, bijelo brašno i mast). Dobro je pratiti obujam trbuha (najbolje putem odjeće), palpirati masnoće oko pupka te bočno na struku. Važno je da se ne povećavaju masne naslage na trbuhu, već da ih po potrebi smanjujete. U ovim vježbama naći ćete sve što vam treba za pametno aktiviranje svih mišićnih slojeva trbuha, dovoljno kalorijske potrošnje za postupno smanjenje masnih naslaga i zdravlje za vaše organske sustave i kralježnicu.

## UPUTE PRIJE POČETKA VJEŽBANJA

Većina ljudi godinama se bavi istim sportom ili aktivnošću ili odlaze u teretanu i rade ono u čemu su dobri, u čemu se dobro osjećaju. Nažalost, to sigurno nije ono što im je zaista potrebno. I dok u velikoj zabludi misle da si čine dobro, tim više što u blizini stoji trener i dobiva plaću da to gleda, oni samo povećavaju neravnotežu u tijelu. Roditelji ste? Upućujete djecu na jednu ili dvije sportske aktivnosti i uvjereni ste da je to dobro za njihovu kralježnicu i zglobove, ali i da je to dovoljna kompenzacija za sjedenje u školi i nošenje teških torbi? Razmislite dva puta. Pogledajte kako se vaše dijete drži dok hoda, sjedi ili stoji. Nažalost, većina mladih sportaša nisu primjeri pravilnog i lijepog držanja, jer godinama koriste slične vježbe, mišiće, zglobove, što ih vodi u tjelesne disbalanse, bolove, ozljede, sportske neuspjehe itd. Kada vidite da su vam djeca pogrbljena, vi ih jednostavno lupnete po leđima u želji da se isprave. Dragi roditelji, vaša djeca su izgubila posturalne mišiće pa se nemaju čime ispraviti. Zato im trebaju ciljane vježbe za mišiće trupa.



Zaključak: Tjelovježba je poput hrane. Mora biti raznovrsna, umjerena, redovita i maksimalno prilagođena individualnim karakteristikama, dobi i zdravstvenom stanju. Sve možete napraviti sa svojim tijelom bez sprava i pomagala i osjetit ćete rezultate na svim razinama zdravstvenog fitnesa. A to su: dobra kondicija, dobro stanje zglobova, kostiju i mišića, zavidna razina neuroloških izmjena i lijepo tijelo s minimumom masnog tkiva.



Niti jedna vježba, pa tako ni moja, nema čarobni štapić koji će učiniti da vaš trbuh, noge i stražnjica u mjesec dana izgledaju kao one s naslovnih stranica časopisa. Znamo kako je lako biti savršen na obrađenim fotografijama. Ne želim vas obeshrabriti, nego želim da vladate svim činjenicama prije početka vježbanja, jer ćete samo tako moći realno postaviti cilj. Da biste to uspjeli, morate se, uz moju pomoć, pokrenuti s istinskom vjerom da ćete uspjati. Ako vjerujete da vam ne želim prodati proizvod i zaraditi na vama, nego vas želim usmjeriti na pravi put, onda imate apsolutnu šansu da uspijete u vašem cilju.

Zaključak: Čvrsta vjera u loš i površan cilj može samo proizvesti razočaranje. Najbolji primjer toga su drastične dijetе koje počinju ponedjeljkom i efekat bumeranga koji se događa za par mjeseci. Isto vrijedi i za vježbanje. Što će vam savršen trbuh s pločicama ako se ne možete sagnuti, zaokrenuti ili čučnuti, a da vas ne zaboje leđa. Nešto onda očito ne valja s vašim vježbama i fokusom. Tijelo je jako onoliko koliko je jaka njegova najslabija karika. Ako ste znatiželjni, u to se možete uvjeriti izvodeći vježbe body tehnike i tako se tjelesno pomladiti.



## PROGRAM VJEŽBI BODY TEHNIKE ZA TRBUH

**TESTIRANJE** Prije nego što započnete s programom vježbanja, važno je otkriti koliko i kako funkcioniraju mišići koji su odgovorni za pokretanje određenog dijela vašega tijela. Shvatite ove testove i kao početne vježbe. Izvodite ih pravilno do vaših sadašnjih mogućnosti, makar se radilo zaista o minimalnom pokretu. Za koji tjedan možete očekivati poboljšanje! Prije zahtjevnijih i težih vježbi važno je probuditi ciljane mišiće kako biste minimalizirali eventualne nelagode uzrokovane krivom izvedbom!

### 01 Test koordinacije donjeg trbuha

Pravilno izvođenje ove vježbe u punom opsegu, znak je da imate dobru kontrolu trbušne muskulature i da možete koristiti sve vježbe snaženja trbuha



- > Iz ležećeg položaja na leđima, podignite savijene noge tako da vam koljeno ne prelazi liniju pupka, ruke su uz tijelo, glava na podu.



PRI POMICANJU NOGU, PRITISAK MORA OSTATI NEPROMIJENJEN, A GLAVA I RAMENA OPUŠTENA. DOK OSJETITE STEZANJE TRBUHA PAZITE DA VAM SE TRBUH NE NAPUHAVA JER JE TO ZNAK NEPRAVILNE KONTRAKCIJE. KADA TABANIMA DOTAKNETE POD, PAZITE DA SE ODMAH, BEZ OSLONLCA O POD, VRATITE U POČETNI POLOŽAJ.



- > Izdisajem pritisnite podlogu leđima što jače možete i postepeno spuštajte noge dok vam tabani ne dotaknu pod.
- > Udisajem se vratite u početni položaj.
- > Ponovite 6 do 8 puta .

## 02 Test snage i koordinacije donjeg trbuha

Ovom ćete vježbom testirati koliko vam je trbuh sposoban podržavati težinu vlastitih nogu, a da se pomoćni mišići kukova ne uključe.



- > Iz ležećeg položaja na leđima podignite noge i polagano ih ispružite, ruke su uz tijelo.
- > Udisajem pritisnite podlogu leđima dok su vam ispružene noge najbliže trupu-osvijestite jačinu pritiska.
- > Izdisajem postepeno spuštajte ispružene noge bez da vam pritisak imalo popusti.
- > Kad osjetite da noge pretežu i da trbuh nema snage pritiskati podlogu zaustavite noge i vratite ih u početni položaj.
- > Ponovite 6 puta.



AKO VAM NOGE VEĆ PRI PRVIH 20 STUPNJEVA VUKU ZDJELICU OD PODLOGE, POSTAVITE RUKU ISPOD STRAŽNICE KAO MALU POMOĆ I NASTAVITE VJEŽBU. DOK NE IZVEDETE OVU VJEŽBU BEZ POMAGANJA RUKAMA SPUŠTAJUĆI NOGE 30 CM OD PODLOGE, NISTE POSTIGLI OPTIMALNU SNAGU I KOORDINACIJU TRBUHA.



Najbrži način do vitkog izgleda, a da pritom uopće ne gubite na težini, je pravilno i elegantno držanje. Osim toga, loše držanje vas čini starijima nego što jeste i doprinosi vašem potištenom i nesigurnom izgledu. Jeste li znali da je čak 80% bolova u leđima uvjetovano pogrešnim držanjem! Recept za pravilno držanje je jednostavan: aktivirajte sve mišiće trupa (trbuh i leđa) tako da snažite one koji su slabi, a istežete one koji su skraćeni. Idealan omjer naći ćete upravo u predloženim vježbama body tehnike.

**KOREKTIVNE VJEŽBE** Možda vam zvuči dosadno i smatrate da nemate tegoba pa ih odlučno preskačete. KRIVO! NEMOJTE! To su bazične vježbe i postavljaju temelj za optimalnu izvedbu ostalih vježbi i postizanje brzih rezultata. Kako ste testiranjem osvijestili određene mišiće, tako ovim vježbama prodirete dublje do osvještavanja zglobova i njihovih međusobnih odnosa (dok jedan zglob stabilizira, drugi je u pokretu).

## 01 Usisavanje pupkom



- > Lezite potrbuške, ispruženih nogu s jednim dlanom postavljenim ispod pupka, glava u produžetku tijela, druga ruka savijena ispred tijela.
- > Osvijestite pritisak kojim trbuh stišće vaš dlan i pokušajte taj pritisak smanjiti kao da želite odići trbuh od dlana.



SVI KOJI NEPRAVILNO STEŽU TRBUŠNE MIŠIĆE DUGOROČNO ŠTETE SVOJOJ KRALJEŽNICI. OVA ĆE VAS VJEŽBA NAUČITI KOJI OSJEĆAJ MORATE IMATI U MIŠIĆU DOK IZVODITE BILO KOJI TRBUŠNJAK. NE ZABORAVITE DISATI ŠIREĆI PLUĆA ŠTO JE MOGUĆE VIŠE.



- > Zadržite položaj usisavanja dok ne nabrojite do 20.
- > Ponovite 3 puta, a kad vam postane lagano produžite vrijeme na 30, 40... sve do 100.

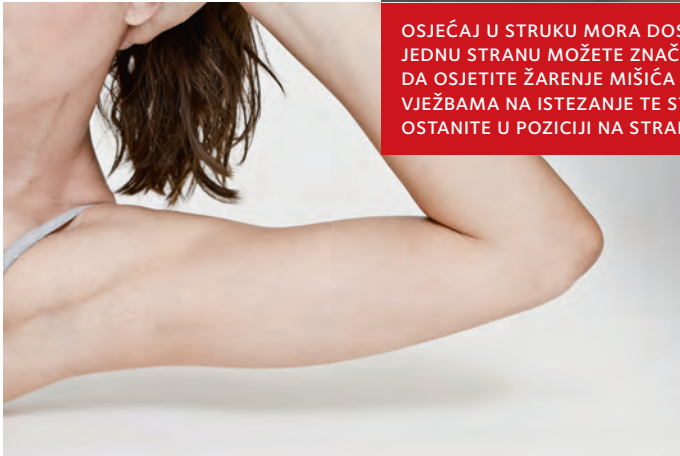
## 02 Bočni izdržaji



- > Ležite na bok, oslonite glavu na pogrčenu donju ruku, dok gornju također pogrčenu oslonite iza glave, lagano pogrčite spojene noge tako da su vam koljena, kukovi i ramena u istoj liniji.
- > Udahom uvucite pupak i pogurnite dlanove iza glave.



OSJEĆAJ U STRUKU MORA DOSEGNUTI ŽARENJE. U SLUČAJU DA JEDNU STRANU MOŽETE ZNAČAJNO VIŠE ZADRŽATI BEZ DA OSJETITE ŽARENJE MIŠIĆA KONCENTRIRAJTE SE U BUDUĆIM VJEŽBAMA NA ISTEZANJE TE STRANE. U OVOJ VJEŽBI DUŽE OSTANITE U POZICIJI NA STRANI GDJE VAM JE TEŽE.



- > Izdahom podignite donju ruku koliko možete i gornjim laktom težite dotaknuti petu gornje noge koja se približava vašem kuku i laktu.
- > Koljena ostaju spojena dok maksimalno želite približiti lakat i petu.
- > Izdržaj zadržite dok nabrojite do 10 i ponovite 6 puta svaku stranu.



## 03 Jednonožni pomak uz potisak leđima



- > Ležeći na leđima ispružite jednu nogu u zrak dok je druga ispružena na podu, ruke savijene s dlanovima iza glave.
- > Udahom dignite donju nogu od podloge.



VAŽNO JE DA VAM KUKOVI, RAMENA I GLAVA OSTANU NA PODU. OSJETITI ĆETE JAČE AKTIVACIJU MIŠIĆA SUPROTNE STRANE OD NOGE KOJA SE KREĆE GORE DOLJE.



- Izdisajem spustite nogu, stisnite podlogu leđima i postepeno spuštajte gornju nogu dok pritisak na podlogu ne smije popustiti.
- Izvodite naizmjenično 8 ponavljanja.

## 04 Trbušno disanje s opterećenjem



- > Pokušajte stiskati podlogu leđima dok opušteno dišete u trbuh i dozvoljavate da se stijenka trbuha pomiče kako vi dišete.
- > Ležeći na leđima podignite opužene noge u zrak, prsti stopala su opruženi i ne smiju prijeći liniju pupka, ruke su uz tijelo.



> 6 do 8 dubokih udisaja i izdisaja izvodite bez zadržavanja daha.

**OSJETIT ĆETE DUBINSKU AKTIVACIJU MIŠIĆA TRUPA JER U FAZI UDISAJA OPUŠTATE POVRŠINSKE MIŠIĆE. DUBINSKI MIŠIĆI MORAJU JAČE STEZATI KAKO BI ODRŽALI ZDJELICU I LEĐA PRITISNUTE NA PODLOZI. VAŽNO JE DA NE PODIŽETE RAMENA. AKO VAM JE LAGANO, SAVINITE NOGE I STOPALIMA ODMIČITE SVE DALJE OD KUKOVA.**



Nismo svjesni koliko nas sve što radimo zapravo naginje prema naprijed: rad za stolom, čitanje, objedovanje, pričanje s nekim preko stola, itd. Za optimalnu funkciju i izgled trbuha bitno je da shvatite jednaku važnost istezanja trbušnih mišića izvođenjem što većih amplituda pokreta trupa tijekom zadane vježbe, kao i snaženja trbuha. Na taj ćete način riješiti eventualnu neravnotežu između mišića trbuha s prednje strane i mišića trbuha i leđa sa stražnje strane. Estetski gledano, tako će vam se trbuh najbrže izravnati i više se nećete morati boriti sa "šlauficama".

**VJEŽBE ISTEZANJA I MOBILNOSTI** Ovim ćete vježbama direktno djelovati na pravilno držanje, jer vježba u kojoj imate krivu početnu poziciju nema pravilan utjecaj na mišiće koje trebate aktivirati u samoj vježbi. Istezanje je fantastična forma zagrijavanja cijeloga tijela i vrlo brzo osjećate energiju. Povećana cirkulacija podiže vašu radnu tjelesnu temperaturu i to je trenutak za skidanje viška odjeće sa sebe. Ovaj tip body vježbi preporučam prije bilo kakvog sporta.

## 01 Lepeza



- > Sjednite na sjedne kosti, oslonite se na ruku postavljenu 20-ak cm iza kukova i lagano savinite noge, drugu ruku postavite savinutu iza glave.
- > Udisajem lakat gornje ruke otvarajte što više gurajući glavom dlan prema natrag.



OSJEĆAT ĆETE NAIZMJENIČNO ISTEZANJE TRBUHA, PRSA, VRATA I SREDNJEG DIJELA LEĐA. PRIPAZITE DA SU VAM RAмена UVIJEK DOLJE I DA PRI ROTACIJAMA NE POMIĆETE KOLJENA I KUKOVE.



- > Izdisajem polagano zatvarajte lepezu, spuštajući lakat u suprotnu stranu prema kuku.
- > Izvodite vježbu 6 puta na svaku stranu.

## 02 Harmonika



- > Sjednite na sjedne kosti, osloncem na ruke čiji su dlanovi u širini ramena postavljeni iza vaših kukova, noge su ugodno savijene, tabani na podu.
- > Udisajem spajajte lopatice kako bi osjetili guranje prsne kosti prema naprijed i gore.



VJEŽBOM ISTEŽETE GORNJA TRBUŠNA HVATIŠTA I PRSA  
TE POVEĆAVATE POKRETLJIVOST SREDNJEG DIJELA  
KRALJEŽNICE. PAZITE DA PRI IZBACIVANJU PRSA NE  
ROTIRATE ZDJELICU I NE LOMITE DONJI DIO LEĐA.



- > Izdisajem, baš poput harmonike, povinite leđa, savinite laktove i zarotirajte glavu na naprijed.
- > Ponovite 8 puta.



## 03 Kruženja



- > Iz stajaće pozicije u širini kukova sa lagano pogrčenim nogama postavite savinute ruke iza glave, isprepletite prste i spustite ramena.
- > Udisajem gurnite glavom unatrag i napnite ruke kao da želite laktove raširiti bez da izgubite hvat iza glave.

- > Izdisajem se u istoj liniji lakat-kuk savijate u stranu, pa zatvarate laktove, rotirate savinutim trupom prema naprijed, sve do druge strane zatvorenim laktovima.
- > Udisajem otvorite lakat u savinutom trupu s druge strane.
- > Izdisajem završite vaš krug do početne pozicije .
- > Izvodite kruženja naizmjenično 4 ponavljanja u svaku stranu.



U VJEŽBI ĆETE OSJEĆATI BOČNI DIO TRUPA, LEĐA I VRAT KAKO ISTEŽU. TAKO SE SVA HVATIŠTA KRIŽNIH TRBUŠNIH MIŠIĆA BUDE. PAZITE DA VAM KUKOVI OSTANU NEPOMAKNUTI I DA SU VAM RAMENA UVIJEK DOLJE.



## 04 Mali most



- > Ležite na leđa i dlanovima uhvatite gležnjeve (ako vam fali dužine, oko gležnja omotajte sokne i uhvatite ih za krajeve i tako riješite problem).
- > Podignite pete od poda dok ramena i glavu ostavite na podlozi.

- > Udisajem podižite kukove i spajajte lopatice.
- > Izdisajem polagano, kralješak po kralješak spuštajte kukove.
- > Ponovite vježbu 6 puta.



OVOM VJEŽBOM ISTEŽETE SVA PREDNJA HVATIŠTA TRBUHA I POVEĆAVATE POKRETLJIVOST KUKOVA I DONJEG DIJELA LEĐA. VAŽNO JE DA OSJETITE STEZANJE MIŠIČA STRAŽNJIČE DOK SE ISTEŽU NOGE I TRBUH. AKO IMATE BILO KAKVU NELAGODU PRI PODIZANJU TRUPA OD PODLOGE, IZVODITE VJEŽBU DO POLA I TO ĆE TAKOĐER BITI KORISNO.



## 05 Vijak



- Lezite na bok, savinite noge u koljenu i postavite isprepletene dlanove iza glave.
- Udisajem pomaknite gornju pogrčenu nogu što više prema podu ispred tijela dok trupom i glavom rotirate natrag na suprotnu stranu.
- Izdisajem poput vijka zavrtite gornji dio tijela naprijed, tako da vam nos i oba lakta budu na podu dok se gornja noga i kukovi rotiraju suprotno, težite stopalom dotaknuti pod što dalje iza tijela.



OSJETIT ĆETE KAKO SE DUBOKI MIŠIĆI UZ KRALJEŽNICU ISTEŽU I KAKO VAM PAŠE TA BOL JER PRODIRE U NAJDUBLJE SLOJEVE TKIVA DOK FLUIDNO PRLAZITE IZ JEDNE U DRUGU POZICIJU. PAZITE DA JU NE IZVODITE U TRZAJU, A ONI KOJI ŽELE JAČE ISTEZANJE SAVJETUJEM DA PRITISNU PODLOGU LAKTOVIMA I STOPALOM.



> Vježba se broji parno, dakle 4 puta trebate dotaknuti pod leđima i tako isto ponoviti na drugom boku.

## o6 Zatvorenik



- > Ležite na leđa, savinite obje noge, jednu ostavite otvorenu na podlozi, ruke su uz tijelo.
- > Udisajem pritisnite podlogu rukama i spajajte lopatice.
- > Izdisajem podignite trup od podloge tražeći izlaz iz okova i rotirajte kukove prema gore i u stranu donje noge.
- > Izdisajem vraćajte polagano trup i kukove u početnu poziciju.
- > Ponovite 4 puta svaku stranu.



UZ STEZANJE MIŠIĆA STRAŽNJE STRANE NOGE VAŽNO JE OSJETITI ROTACIJU KUKOVA NA FIKSNIM RAMENIMA I TAKO DOBITI ISTEZANJE DONJIH I BOČNIH HVATIŠTA TRBUŠNE REGIJE.



Sigurno vam nije nepoznata činjenica da je za poboljšanje nečijeg zdravstvenog i tjelesnog stanja najbolje početi s disanjem. Naime, većina ljudi diše neispravno i plitko, iako posljedice mogu biti ozbiljnije nego što se na prvi pogled čini. Osim svoje vitalne funkcije, opskrbe tijela kisikom, disanje utječe na naš organizam putem dijafragme koja je povezana sa srcem, krvožilnim i limfnim sustavom. Postoje istraživanja koja ukazuju na povezanost nedostatka kretanja dijafragme preplitkim disanjem i srčanih bolesti. Zato kod svake vježbe ističemo faze udisaja i izdisaja koje morate izvoditi čujno, fluidno i sinkronizirano s pokretom.



**VJEŽBE SNAGE** Ovom ćete grupacijom vježbi optimalno osnažiti mišić, jer ćete ga stavljati u raznovrsne uvjete statičkih i dinamičkih kontrakcija uz konstantno opterećenje vašom težinom tijela. Tako ćete razviti mišić koji najbolje podnosi vaše tijelo u pokretu te ćete ga vizualno učvrstiti bez napuhanog i zgrčenog osjećaja.

## 01 Šuljanje prstima i petom



- > Lezite na leđa, savinite obje noge iz koljena i kuka tako da su potkoljenice paralelne s podlogom, prste opružite i ruke postavite uz tijelo.
- > Udahnite zadržavajući taj položaj, pazeći da koljena ne pređu liniju pupka.
- > Na izdisaj spuštate noge tako da prstima dotaknete podlogu bez da se leđa otisnu od podloge.
- > Udahnite pri povratku nogu u početni položaj.



VAŽNO JE DA VAM SE PRI POMAKU NOGU CIJELI TRUP I GLAVA NE MIČU I DA OSJEĆATE KONSTANTNU AKTIVACIJU TRBUHA, POGOTOVO U FAZI DOTICANJA TLA SA PETAMA. PAZITE DA VAM KROZ CIJELU VJEŽBU STOPALA I KOLJENA BUDU SPOJENA JER TAKO PREDSTAVLJAJU NAJBOLJI UTEG ZA MIŠIĆE TRBUHA.



- > Izdisajem ovaj puta želite petom dotaknuti podlogu, ali značajno dalje nego što ste prstima uspjeli u prethodnom izdisaju.
- > Tako naizmjenično šaljate prstima i petama 8 puta.

## 02 Bager



- > Ležeći na leđima, podignite ispružene noge, ruke su uz tijelo i glava na podu.
- > Udahom ispružite stopala kao da želite dotaknuti strop.
- > Izdisajem polagano spuštajte noge i otprilike na pola puta savinite koljena te poput bagera potkoljenicama zgrabite prema natrag.



UZ JEDNOLIČAN PRITISAK TRUPA O POD U OVOJ VJEŽBI SNAŽITE DONJA TRBUŠNA HVATIŠTA. VAŠ OSJEĆAJ MOŽE BITI NEGDJE OKO SREDINE TRBUHA I NIŽE. UZ TO MOŽETE OSJETITI MIŠIĆE S PREDNJE STRANE NATKOLJENICE, ALI NIKAKO NE DOMINANTNIJE OD TRBUHA.

- > Udahom vratite noge u početnu poziciju.
- > Tako kopajte 10 do 12 ponavljanja.

## 03 Formula



- > Iz sjedeće pozicije na jednom boku ispružite i prekržite noge ispred sebe.
- > Udahom ispravite leđa, podignite gornju nogu i ruke kao da držite volan formule ispred sebe.
- > Izdisajem zaokrenite volan na suprotnu stranu od smjera gornje noge dok istostrani kuk podignite što je više moguće i pokušajte gornju nogu pomaknuti još više na suprotnu stranu.
- > Udahom se vratite u početnu poziciju zadržavajući ravna leđa.
- > Ponavljajte jednu pa drugu stranu 8 puta.



OSJEĆATE KAKO VAM SE MIŠIĆI U STRUKU S JEDNE STRANE STEŽU DOK SE S DRUGE STRANE IZDUŽUJU. PAZITE DA PRIJELAZE POZICIJA MIJENJATE KONTROLIRAJUĆI POKRET, A NE DA VAM KUK JEDNOSTAVNO PADNE NATRAG NA PODLOGU. PAZITE DA RAMENA OSTANU DOLJE I DA SU NOGE UVIJEK ISPRUŽENE.



## 04 Mješalica



- > Iz sjedeće pozicije na sjednim kostima zategnite tabane, ispružite noge i ruke postavite savijene u laktovima ispred sebe oslanjajući dlan o dlan.
- > Udisajem ste upalili mješalicu pa izravnajte kralježnicu i izdužite vrat.
- > Izdahom započnite kruženje na jednu stranu tako da trup otklanjate i lakat približavate podu, nastavite kruženje savijajući leđa unatrag i završite krug na drugoj strani s drugim laktom prema podu.



OVO JE VJEŽBA KOJA UJEDNAČENO AKTIVIRA SVE MIŠIĆE TRBUHA S PREDNJE I BOČNIH STRANA TRUPA KORISTEĆI VLASTITI TRUP KAO UTEG DOK SU NOGE NEPOMIČNE. NIKAKO SI NEMOJTE POMAGATI I FIKSIRATI IH UZ NEŠTO JER ĆETE SMANJITI RAD TRBUŠNIH MIŠIĆA, A POJAČATI SNAŽENJE NOGU.

- Na udisaj se vratite u početnu sjedeću poziciju.
- Ponavljajte kruženja naizmjenično 6 puta.



## 05 Mala svijeća



- > Lezite na leđa s rukama uz tijelo i podignite noge tako da čine pravi kut s tijelom.
- > Udahom ispružite tabane i čvrsto ih spojite.
- > Izdisajem podvucite zdjelicu pod sebe i podignite ju od podloge, kao da želite u malu svijeću uz potporu ruku.



- Udahnite pri povratku zdjelice u početnu poziciju.
- Izvodite male svijeće dinamično 10 ponavljanja.

PAZITE DA KONTROLIRANO SPUŠTATE ZDJELICU NA POD, DA NE DIŽETE RAMENA I GLAVU I DA NOGE OSTAJU U LINIJI SVIJEĆE (UVIJEK OKOMITO). OSJETIT ĆETE DOMINACIJU RADA DONJEG TRBUHA I STRAŽNJE STRANE NADLAKTICE.



## 06 Gusjenica



- > Lezite se na nadlakticu i bok dok noge pogrčene odignite od poda, drugu ruku postavite ispred sebe savinutu u laktu i oslonjenu na dlan okrenut prema vama.
- > Udahnite spajajući lopatice i stišćući koljeno uz koljeno.
- > Izdisajem spuštate noge i uporom na ruku i lakat se sklopčate (izvodite vježbu direktno na parketu jer vam treba faza klizanja kukova prema ramenima) povlačeći kukove za sobom.



OSJETIT ĆETE MIŠIĆE STRUKA PRI ČEMU VAM POMAŽU RAMENA I RUKE. VAŽNO JE DA DOMINANTNO OSJETITE SNAŽENJE STRUKA U OBJE FAZE DIZANJA I POVLAČENJA NOGU. PAZITE DA RAMENA OSTANU DOLJE DOK GLAVA I LEĐA IZMJENJUJU OPRUŽANJE I SAVIJANJE.



- Udisajem se otkližete u početnu poziciju s odignutim nogama.
- Ponovite 6 do 8 puta na svakoj strani.

## 07 Orlova krila



- > Lezite na leđa, podignite noge pružene i spojene od podloge tako da su okomite na tijelo, ruke raširite poput orlovih krila.
- > Udahom podignite glavu pazeći na položaj brade, stisnite jezikom nepce i leđima podlogu.



- > Izdisajem širokim rukama prođite do skupljenih krila tako da želite rukama što dalje dosegnuti iza opruženih nogu, glava i ramena su podignuti.



- > Vježbu ponovite 8 puta zamišljajući svakim ponavljanjem sve veći zamah krilima.

OVOM ČETE VJEŽBOM SNAŽITI GORNJA TRBUŠNA HVATIŠTA UZ AKTIVACIJU MIŠIĆA PREDNJE STRANE VRATA. U SLUČAJU DA VAS BOLI VRAT OTRAGA USREDOTOČITE SE NA STISKANJE JEZIKOM I PODIŽITE GLAVU I RAMENA SVAKO DRUGO PONAVLJANJE. DA GLAVA BUDE U PRAVILNOJ POZICIJI MOŽETE STAVITI TENISKU LOPTICU ISPOD BRADE I DRŽATI JU NA PRSNOJ KOSTI SVO VRIJEME DOK VJEŽBATE.



## o8 Borba suprotnih sila



- > Zauzmite ležeći položaj na leđima, jednu nogu zategnutog tabana pogrčenu privucite prsima dok je druga ispružena na podu.
- > Udahom podignite gornji dio trupa i glavu, postavite dlanove na koljeno, a laktove ostavite široko sa strane.
- > Izdisajem gurajte snažno koljeno od sebe te ispruženu nogu podignite od poda težeći je još dalje izdužiti prstima, toj se sili suprotstavlja druga noga kojom održavate nepomičan stav.



OSJETIT ĆETE ŽARENJE U GORNJEM I SREDNJEM DIJELU TRBUHA. PAZITE DA SU VAM RAMENA DOLJE I GLAVA PRAVILO POSTAVLJENA POGOTOVO AKO OSJEĆATE MIŠIĆE VRATA I RAMENA VIŠE OD TRBUHA. PO POTREBI JEDNOM SI RUKOM POMOZITE U PODIZANJU GLAVE, ALI SE TRUDITE DA PRAVLNU IZVEDBU BEZ RUKE IZVEDETE ŠTO RANIJE.



- > Udisajem napravite izmjene ispruženih nogu u zraku dok tijelo i glavu spuštate na podlogu, tada ruke savinite i stavite iza glave.
- > Ponovite naizmjenično 6 do 8 ponavljanja.



## 09 Ležeća osmica



- > Ležite na leđa, s rukama široko na podu u visini ramena i spojenim nogama ispruženim pod pravim kutem u odnosu na trup.
- > Udahnite i stisnite petu o petu, leđima i rukama podlogu.
- > Izdahom crtajte na stropu ležeću osmicu pri čemu dižete jedan pa drugi kuk jer ga noge povuku.



- > Udisajem ponovite početnu poziciju, a drugim izdisajem crtajte osmicu na drugu stranu.
- > Ponovite 4 puta svaku stranu.

**INTENZIVNA VJEŽBA ZA VAŠA DONJA I KRIŽNA TRBUŠNA HVATIŠTA. PAZITE DA VAM SE RAMENA I RUKA NE POMAKNU S PODLOGE I SVAKAKO ZADRŽITE PRUŽENE NOGE JER VAM JE TAKO NAJBOLJE JAČANJE TRBUHA. PAZITE DA PRI POVRAĆKU KUKOVA NA POD U IZMJENAMA OSMICA SNAŽNO LEĐIMA STIŠĆETE PODLOGU.**



# 10 Tik-tak



- > Ležeća pozicija na leđima s rukama u produžetku ramena i ispruženim ukrštenim položajem iza glave, noge pružene i spojene okomito na podlogu.
- > Udahnite i izdužite trup i ruke dok noge ostanu nepomične.
- > Izdisajem podignite ruke, glavu i lopatice od podloge i savinite trup u stranu u koju se rotiraju i pete.
- > Udahom se vratite u početnu poziciju na podu, zamijenite ukriženi položaj ruku i izdužite se ponovno.
- > Ponovite vježbu na svaku stranu poput zidnog sata u istom ritmu tik-tak 8 puta.



OSJEĆAT ĆETE GORNJA I KRIŽNA HVATIŠTA TRBUHA PRILIČNO INTENZIVNO, POGOTOVO AKO VAM OPRUŽENE RUKU PODRŽAVJU GLAVU. AKO NE MOŽETE UKRIŽITI RUKU ZBOG NEFLEKSIBILNOSTI RAMENA, ISPREPLETITE PRSTE IZA GLAVE, RAŠIRITE LAKTOVE I VJEŽBU MOŽETE IZVODITI U LAKŠOJ VARIJANTI.

Svi želimo da nam se na trbuhu poveća broj, a muškarci i masa, mišićih stanica (vlakana) kako bismo imali čvrsto i zamamno tkivo trbuha. No tu postoji i onaj broj masnih stanica na mišiću koji se ne može ukloniti aktivacijom samog mišića pa zato ne pomaže ni 1000 trbušnjaka. Vježbanjem stimulirate skidanje masnih naslaga gotovo ravnomjerno po cijelom tijelu, ali s naglaskom da mjesto na kojemu ih prvo nakupljate obično odlazi zadnje, a ne prema zoni gdje se mišić aktivira. To bi značilo da bi pretili ljudi koji stalno žvaču imali mršave obraze!

**KONDIционе VJEŽBE AGILNOSTI** Kako biste unutar jedne vježbe potaknuli pojačan rad srca i svih tjelesnih mišića, a posebno zadanu zonu, potrebno je vježbe izvoditi nešto dinamičnije. Ali pritom pazite da ispravno izvodite vježbu. Te su vježbe koordinacijski nešto zahtjevnije, jer u jedinici vremena pokrećete tijelo u više ravnina, mijenjate položaje, a mišići imaju kombinirane, prilično zahtjevene kontrakcije u statički i dinamični. Zvuči izazovno i zaista je tako. Početnicima savjetujem da izvede samo prve faze vježbi, sve dok ne osnaže potrebne mišiće. Starije osobe, oprez! Detaljno pročitajte upute i zadržite lagani tempo dok ne naučite izvedbu.

## 01 Klok



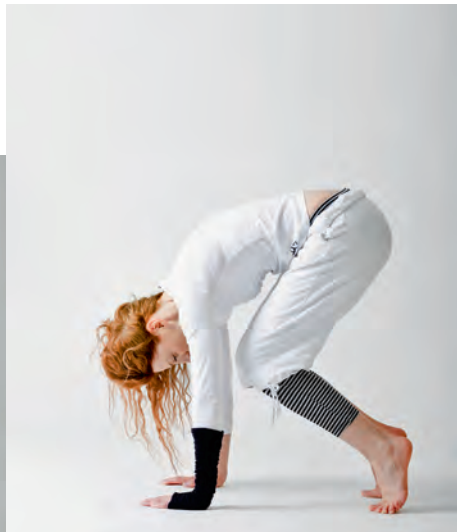
- Oslonite se rukama na rub vašeg kreveta, kauča ili nečega što imate da je do 40 cm odignuto od poda, važno je da postignete razliku u položaju ruku u odnosu na stopala, noge su savijene u koljenu i spojene, a kukovi u zraku.
- Udahnite s izravnatim leđima i podignite pete od podloge.



VJEŽBOM DINAMIČKI SNAŽITE SVE MIŠIĆE TRBUHA UZ POMOĆ MIŠIĆA PREDNJE STRANE NOGU I RAMENA. VAŽNO JE DA U SKOKOVIMA NE TRZATE GLAVOM NAPRIJED U ŽELJI DA POMOGNETE TRBUHU TE DA ZADRŽITE POLOŽAJ TRUPA U ZGRČKI, A NE DA PADATE NAPRIJED.

- > Na izdisaj poskočite poput klokana u zgrčku tako da koljenima dotaknete prsa, savijte leđa i spustite glavu.
- > Tako skačite 10 puta.

## 02 Gorila



- > Čučnite s nogama u širini kukova, pete odignite od poda i ostanite ravnoga trupa .
- > Udisajem podignite ruke savijene u laktovima tako da su dlanovi u osi vrata.
- > Izdisajem poput gorile oslonite se na ruke koje postavljate u širini ramena na podlogu (što dalje od nogu to je teže) i skokom podignite kukove i noge od podloge.



OSJEĆATE KAKO VAM SVI MIŠIĆI NA TIJELU RADE S DOMINACIJOM NA TRBUŠNE O KOJIMA OVISI KOLIKO MOŽETE DALEKO POSTAVITI RUKU OD NOGU TE ZADRŽATI ZAobljen POLOŽAJ LEĐA U TRANZICIJI POKRETA. AKO VAM RUČNI ZGLOBOVI STVARAJU BOLOVE OSLANJAJTE SE NA ŠAKE BAŠ POPUT PRAVIH GORILA.



- Ako imate prostora možete se ovako kretati prema naprijed, ako ne, izvodite gorilin skok u mjestu 10 puta.



## 03 Haligali



- > Lezite na leđa s rukama uz tijelo i udahnite savijenim nogama na podlozi.
- > Izdisajem se snažno zabacite savinutim nogama iz koljena i zdjelicom prema gore.
- > Udisajem usporite i ispružite noge kao da radite visoku svijeću.

TIJEKOM CIJELOG IZVOĐENJA OVE VJEŽBE TREBATE OSJETITI STEZANJE I STABILNOST U MIŠIĆIMA TRBUHA JER SU ONI ODGOVORNI ZA PRAVILNE POZICIJE U DINAMIČKIM I STATIČKIM FAZAMA VJEŽBE. UZ TRBUH OSJEĆATE I MIŠIĆE STRAŽNICE I NOGU.



- > Izdisajem sklopčajte tijelo i zanižite ga preko leđa i kukova sve do čučnja kada ga zaustavite, ruke se premještaju prema naprijed.
- > Udahnite u čučnju.
- > Izdisajem sve ponovite do svijeće.
- > Tako izmjenjujte tijelo poput haligalija 6 do 8 puta.

## 04 Sirena



- > Oslonite se na dlanove tako da su vam trbuh i glava okrenuti prema podu, savinite noge sa dovoljno udaljenim osloncem stopala u odnosu na ruke izravnajte leđa i zarotirajte koljena u jednu stranu.
- > Udisajem jednu ruku stavite savijenu iza glave i još jače rotirajte koljena i kukove u tu stranu.



OVA VJEŽBA VAM SNAŽI MIŠIĆE STRUKA I DOBRO RAZVIJA DINAMIČKU RAVNOTEŽU JER DOK KRIŽNA TRBUŠNA MUSKULATURA STABILIZIRA, RUKA I NOGE SE KREĆU. AKO NE OSJEĆATE DOVOLJNO BOČNU STRANU TRUPA NEGO VIŠE RUKU I NOGE POKUŠAJTE PRIBLIŽITI OSLONCE TABANA I DLANOVA I KONCENTRIRAJTE SE NA SAVIJANJE TIJELA OD PODLOGE.

- > Izdisajem vratite ruku i tijelo u početni položaj sa zaobljenim leđima.
- > Tako dinamički ponavljajte jednu pa drugu stranu 6 do 8 ponavljanja.

## 05 Marinac



- > Oslonite se na podlaktice i ristove tako da su natkoljenica i nadlaktica paralelene.
- > Udisajem podignite koljena lagano od poda.
- > Izdisajem jednu nogu savinite što više pod sebe prenašajući težinu prema naprijed.



VAŽNO JE DA CIJELO VRIJEME ZADRŽITE STISNUTE TRBUŠNE MIŠIĆE I DA VAM SE LEĐA NE UVIJAJU PREMA DOLJE. POKUŠAJTE PRI IZMJENAMA NOGU KUKOVE DRŽATI ŠTO NIŽE POPUT MARINACA. UZ TRBUŠNE MIŠIĆE OSJETIT ĆETE RAMENA KAKO ŽARE.



- > Udisajem vratite nogu u početni položaj.
- > Naizmjenično izvodite ovu vježbu u mjestu.

## o6 Otključavanje



- > Oslonite se na dlanove tako da su vam trbuh i glava okrenuti prema podu, ispružene i spojene noge oslonite na prste i zadržite ravan trup.
- > Dok udišete rotirajte kukove na ispruženim nogama tri puta naizmjenično.
- > Izdahom snažno izvedite bočni skok prema ramenima i vratite u početni položaj.
- > Udisajem ponovno otključavate ključanicu 3 puta rotirajući kukovima i nogama.
- > Tako ponovite 6 puta naizmjenično.

# BODY TEHNIKOM DO SAVRŠENOG TIJELA

Magistrica kineziologije Ana-Marija Jagodić Rukavina vodi Vas u svijet drugačijih, novih, zabavnih i pametnih vježbi za cijelu obitelj. Otkrite tajne mogućnosti vašeg tijela uz body tehniku – filozofiju i tjelovježbu ispred svog vremena.

## > VJEŽBE ZA RAVAN I NEODOLJIV TRBUH

U ovom ćete priručniku naći iscrpne upute vježbi za aktiviranje svih slojeva trbuha, dovoljno kalorijske potrošnje i zdravlje za vaše organske sustave i kralježnicu.

## > VJEŽBE ZA PRIVLAČNE I VITKE NOGE

Priručnik u kojem ćete naći rješenje za lijepe, sigurne i energične noge aktivirajući sve mišiće od stopala do kukova.

## > VJEŽBE ZA ČVRSTU STRAŽNJICU

Poboljšajte izgled i tonus stražnjice – jednog od najvažnijih mišića za zdravlje i funkciju koljena, kuka i leđa.

## KOLEKCIJA "BODY TEHNIKOM DO SAVRŠENOG TIJELA":



Dizajn: Studio Dogan  
Ulica grada Vukovara 35, Zagreb  
Tel. 01 6171 619  
info@studiodogan.hr



OSJETIT ĆETE MIŠIĆE CIJELOG TIJELA JER VAS RAMENA ODRŽAVAJU U POLOŽAJU, TRBUH VAS DRŽI DA NE PADATE U LEĐIMA I SNAŽNO VAS ROTIRA TE POVLAČI ZDJELICU U SKOKU, A NOGE POMAŽU U BOČNIM SKOKOVIMA.



Svaki mišić našega tijela ima uglavnom 1 do 2 (ovisno o veličini) glavna neurološka izvora iz kralježnice. Da pojednostavnim, što je mišić povezaniji s više živaca to je "pametniji". Samo naš ravni površinski mišić trbuha ima 8 različitih živčanih spletova koji ga inerviraju. Možete zamisliti kako ga podcjenjujete ako mu stalno zadajete iste i jednostavne vježbe. Programom body tehnike koji sam odredila za vaš trbuh ponovno ćete probuditi svaki živac i djelić mišića. S druge strane, učvrstit ćete vaš unutarnji prirodni mišićni pojas koji će puno bolje štititi vašu kralježnicu od 5 pojasa iz teretane!



# Prevenirajte ozljede i povećajte sportske performanse!

**Visoko specijalizirana biodex testiranja i vježbe  
Pregled funkcionalnosti po zglobovima  
Sportska priprema vrhunskih sportaša i rekreativaca  
Individualni i grupni treninzi**



CENTAR SPORTSKE IZVRSNOSTI

Jurkovičeva 19, Zagreb | tel: +385 (0)1 4621 456 | fax: +385 (0)1 4622 560  
E-mail: info@pbs.com.hr | [www.pbs.com.hr](http://www.pbs.com.hr)