

VJEŽBANJE UZ BALETNU PREČKU

Topi kilograme, popravlja držanje i kondiciju

Osim lijepih nogu većini će žena posebno zanimljiva biti činjenica kako je jedna je od glavnih karakteristika Body balance sustava vježbanja uz baletnu prečku svjesno aktivirati mišiće stražnjice.

Autor: [Martina Berger-Bedić/VLM](#)

10.11.2009 10:02

zadnja izmjena: 10.11.2009 15:20



Prečka omogućuje maksimalan rad mišića dulje od minute. Rezultat su skladno učvršćeni mišići i veća stabilnost. (Foto:Robert Semenić)

Fleksibilnost, snaga, izdržljivost i pravilno držanje, ukratko sve što tijelo treba od fizičke aktivnosti, spojeno je u jedinstven program vježbanja koji savršeno objedinjuje najbolje od joge, pilatesa i sportskih treninga. Riječ je o vježbanju uz baletnu prečku koja bi za mnoge mogla biti odgovor na uobičajeno pitanje - kako između svega u ponudi poput fitnessa, pilatesa, joge, jogalatesa, trčanja... odabrati ono najbolje za sebe.

- Body Balance sustav vježbanja uz baletnu prečku uklanja masnoće intervalnim sportskim treninzima, oblikuje mišiće izometričkim vježbanjem, povećava istežljivost tijela na principima pilatesa i pruža sigurnost na temelju znanosti fizikalne terapije uz joga vježbe pri čemu se brzo i sigurno oblikuje cijelo tijelo - objašnjava inovatorica vježbanja uz baletnu prečku profesorica kineziologije **Martina Mavrin Jeličić** u čijem [Body Balance studiju](#) trenutačno jedino može vježbati prema ovom programu.

Ova metoda među ostalim omogućuje zadržavanje maksimalnog rada mišića dulje od minute bez pauze i bez gubljenja ravnoteže zbog čega se koristi više mišićnih vlakana nego na primjer kada trčite. Rezultat su lijepo oblikovani mišići nogu i veća stabilnost.

Osim lijepih nogu većini će žena posebno zanimljiva biti činjenica kako je jedna je od glavnih karakteristika Body balance sustava vježbanja uz baletnu prečku svjesno aktivirati mišiće stražnjice. Čime se osim zanosne stražnjice radi na uklanjanju bolova u donjem dijelu leđa za koji su upravo slabi mišići stražnjice, posebno kod žena, glavni uzrok.

Intenzitet treninga pak ovisi o vrsti programa, odnosno ovisno je li riječ o rekreacijskom, rehabilitacijskom ili kondicijskom treningu može trajati od 45 do 90 minuta.

Vježbanje uz tako sigurnog i stabilnog "partnera" kao što je baletna prečka omogućava da se iz svake vježbe izvuče maksimum, dok tijelo već za izvođenja pozicije osjeća sve dobrobiti te vježbe kao i na koje mišiće djeluje. Samim tim postaje i odličan oblik definiranja tijela kod svakog rekreativca.