



piše: Mirela Anić, STOTT PILATES Certified™ Instructor  
 Progressive Pilates® Master Trainer  
 Body & Mind Studio Pilates  
 Ul. Grada Mainza 24, Zagreb, 01-3490433  
[www.bm-pilates.com](http://www.bm-pilates.com)

## PILATES ON DEMAND® prvi osobni virtualni trener

Suvremeni način života na ostavlja mnogo vremena i prostora za kvalitetno bavljenje sobom. Česta je pojava da poslovni ritam aktualizira različite psiho-fizičke disfunkcije. S druge strane, sve veće socijalne razlike onemogućuju mnogima da odvoje dio svojih primanja i ulože u brigu o sebi i svojem zdravlju. Polazeći od ograničenog vremena i sredstava s kojima mnogi od nas danas raspolažu, osmislili smo novi koncept usluge koji doprinosi povećanju kvalitete življenja, a namijenjen je širokom spektru korisnika.

Povezujući suvremenu tehnologiju i sport kreiran je jedinstven oblik tjelovježbe PILATES ON DEMAND® kojim će svatko od vas dobiti svojeg osobnog trenera putem interneta. Inovativnost i specifičnost ovog koncepta očituje se u tome što svaki korisnik, na zahtjev, dobiva vlastiti program rekreacije. Naime, polazeći od njegove anamneze, stručni tim kreira sustav vježbi koji zadovoljava specifične zahtjeve klijenta i vodi ga k

točno određenim ciljevima. Različite svakodnevne aktivnosti, iskustvo u sportu, bolesti i tjelesne povrede te tipovi postura, važni su faktori u određivanju adekvatnog trenažnog programa. Stoga je personalizacija najveća vrijednost ove usluge. Tako PILATES ON DEMAND® može zatražiti bilo tko bez obzira na dob, spol, stupanj tjelesne kondicije i za bilo koji cilj i priliku.

Samu uslugu čini više različitih programa koji se odnose na specifične regije tijela ili na cijelo tijelo. Svaki od programa doprinosi razvoju jedne ili više funkcionalnih sposobnosti. Programi gradiraju kroz više stupnjeva intenziteta što omogućava korisnicima sustavnu nadogradnju. S obzirom na specifičnost i stupanj intenziteta, programi mogu trajati 20, 30, ili 45 minuta i mogu se izvoditi bilo gdje (na radnom mjestu, kod kuće, u prirodi). Svaki korisnik može odabrati vrstu i trajanje svog programa, no stručni će tim, uzimajući u obzir zahtjeve korisnika, preporučiti finalni odabir.

PILATES ON DEMAND® programi: Total body workout (vježbe za cijelo tijelo), Abdominal workout (vježbe za abdomen), Leg & botox workout (vježbe za noge i stražnjicu), Core workout (vježbe za jačanje centra tijela), Back care workout (vježbe za kralježnicu), Body sculpt workout (vježbe za gornji dio tijela), Sunrise workout (vježbe za energizaciju), Relax workout (vježbe za opuštanje), Prenatal workout (vježbe za trudnice), Pilates kid (vježbe za djecu), Office Pilates (vježbe za rameni obruč).

PILATES ON DEMAND® je osmišljen od strane stručnog tima kojeg čine certificirani instruktor Pilatesa i profesor Kineziologije što potvrđuje kvalitetu i standardizira ovu vrst usluge. Iskustvo stečeno u radu s različitim populacijskim skupinama (rekreativci, trudnice, djeca, osobe u periodu rehabilitacije, profesionalni sportaši), omogućuje da se predvide sve moguće greške u izvođenju vježbi te daju adekvatni savjeti za postizanje veće

učinkovitosti istih. Iskustvo, znanje i karizma instruktorskog tima doprinose učinkovitosti ovog programa i razlog su više za njegov odabir. PILATES ON DEMAND® je siguran i detaljan program koji odbacuje mogućnost improvizacije što ga čini krajnje individualiziranim.

Iako se radi o raznovrsnim sadržajima, polazište cijelog koncepta je Pilates metoda koja je danas kao predvodnik mind-body fitnessa implementirana u kondicijsku pripremu sportaša, fizikalnu terapiju i rekreaciju. Spajajući različite kardio programe, treninge snage i fleksibilnosti sa Pilatesom, dobili smo jedan moderan koncept koji će pomoći svima u očuvanju zdravlja.

PILATES ON DEMAND® nema intenciju zamijeniti klasičan pristup tjelovježbi već ga nadograditi i personalizirati. Korisnici ove usluge su svi oni koji su iz bilo kojeg razloga u nemogućnosti odlaziti u sportske centre, zatim oni koji redovno treniraju ali žele nadopuniti svoje uobičajene treninge specifičnim vježbama te svi oni koji vole izazov.

Dostupnost ovog programa čini način narudžbe (putem interneta) i komunikacije instruktor - klijent (u DVD formatu). Svaki korisnik treba ispuniti upitnik (koji se nalazi na [www.bm-pilates.com](http://www.bm-pilates.com)), putem kojeg stručni tim dobiva sve potrebne informacije za izradu programa tjelovježbe. Najkasnije dva tjedna od svoje prijave korisnik dobiva vlastiti program tjelovježbe u DVD formatu, na kućnu adresu.

PILATES ON DEMAND® je osmišljen u suradnji sa svjetski poznatom markom MULTIPOWER, čija sinergija zaokružuje ovu paket uslugu. Vrhunski MULTIPOWER-ovi nutricionisti svakom korisniku daju dodatne savjete o prehrani i dodatcima prehrani. Promičući zdravu prehranu i fizičku aktivnost i MULTIPOWER i PILATES ON DEMAND® obraćaju se svakom čovjeku sa idejom o važnosti očuvanja zdravlja putem tjelovježbe i suplementarne prehrane.

#### Zašto PILATES ON DEMAND®

- PILATES ON DEMAND® je osmišljen od strane stručnog tima kojeg čine certificirani instruktor Pilatesa i profesor Kineziologije, sa velikim iskustvom (kao personalni treneri) u radu s različitim populacijskim skupinama.
- PILATES ON DEMAND® odgovara vašim točno određenim zahtjevima te simulirajući stvarnog osobnog trenera, dovodi vas do točno određenih ciljeva.
- PILATES ON DEMAND® je siguran i detaljan program, jer predviđa sve moguće greške u izvođenju vježbi te daje adekvatne savjete za postizanje veće učinkovitosti istih.

