

BARBARA SUBOTIĆ



Barbara Subotić je inštruktorica in učiteljica Pilates vadbe. Je lastnica Pilates in Gyrotonic studia ob Savi v Ljubljani. Leta 2014 je prva v Sloveniji postala tudi uradni Pre-trainer GYROKINESIS® vadbe. Trenutno deluje kot certificirana inštruktorica skupinskih in individualnih vadb GYROKINESIS® in GYROTONIC®, vadba v nosečnosti, Pilates na reformerju, Veliko let je delovala kot inštruktorica tudi v tujini. Vodi delavnice dobrega počutja s številnimi podjetji v Sloveniji. Svoje znanje redno nadgrajuje z spopolnjevanji doma in v tujini in se v zadnjih letih intenzivno vadbo pogloblja v rehabilitacijo. Opravljena ima usposabljanja za rehabilitacijo medeničnega in ramenskega obroča ter rehabilitacijo hrbtenice. Na dnevu Pilatesa in aerobike bo v vodila vadbo:

KOMPENZACIJSKA VADBA OB SEDEČEM NAČINU ŽIVLJENJA

Sodoben življenjski slog, vožnja z avtomobili in ostalimi prevoznimi sredstvi, sedenje v službi pred računalniki, šoli, doma pred TV-ekrani in računalniki povzročajo odsotnost vsakršnega gibanja. Poleg tega pa večina ljudi na sedečem delovnem mestu preživi tretjino svojega življenja. Optimalna drža telesa/hrbtenice se pri dolgotrajnem sedenju spremeni v prisilno držo le ta pa pripelje do nepravilne obremenitve sklepov, mišičnih asimetrij, atrofij kasneje pa do poškodb in v skrajnem primeru do degenerativnih sprememb. Vadbena ura nam bo pokazala kako preventivno ohranjati optimalno držo brez napetosti, blokad in bolečin. Kako ohraniti gibljivost in funkcionalnost hrbtenice ter zgornjih okončin s harmoničnimi krožnimi gibi, samomasazo in tehniko trebušnega dihanja. V položajih ne vztrajamo dolgo. Prehodi med vajami so nežni, tekoči in harmonično usklajeni z dihanjem. Vadba je sprostitvena in se večinoma izvaja sede na stolu.