



## BARBARA SUBOTIĆ

Dipl.oec. Barbara Subotić je od leta 2013 inštruktorica učiteljica Pilates vadbe na blazini za Slovenijo pri angleški korporaciji »Association of Fitness Professionals«. 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, v "The Studio" v Beirutu v Libanonu. V letih 2004-2013 je delovala v Pilates holističnem centru Ljubljana. V šolskem letu 2011/2012 je sodelovala kot

zunanja sodelavka pri predmetu Pilates na Univerzi v Ljubljani, Center za univerzitetni šport. Na novinarski konferenci za Hartmann Slovenija je leta 2009 predstavila pilates vadbo kot preventivo osteoporoze in istega leta na konferenci za Servier Pharma d.o.o. predstavila Pilates vadbo kot preventivo osteoporoze. Od leta 2010-2012 pa je sodelovala z Roche d.o.o. kot inštruktorica vadbe na delovnem mestu. V okviru Zavoda Republike Slovenije za šolstvo je leta 2012 vodila predavanje na Fakulteti za šport v Ljubljani namenjeno učiteljem v osnovnih in srednjih šolah na temo Zdrav življenjski slog. Deluje kot predavateljica pri usposabljanju amaterskih kadrov za vadbo Pilates pri Gimnastični zvezi Slovenije in Centru za vseživljensko učenje Fakultete za šport. Vseskozi se izpopolnjuje doma in v tujini na področju GYROKINESIS® in GYROTONIC® ter Pilates vadbe, kjer ima že več kot 10-letne izkušnje. GYROTONIC® vadbo pogloblja na delavnicah rehabilitacije. Opravljena ima usposabljanja za rehabilitacijo medeničnega in ramenskega obroča. Osnovnemu programu GYROKINESIS® vadbe je na posebnih delavnicah dodala nova znanja z vadbo na tleh imenovano LOTUS BLOSSOM 1 in vadbo na stolu imenovano HAPPY MOVES. Obe vadbi se izvajata ob spremljavi glasbe. Na kongresu bo vodila vadbo:

### GYROKINESIS

GYROKINESIS® vadba v svetu in doma predstavlja nov vadbeni trend, podobno kot pilates pred leti. Vadbeno uro bomo začeli s prebujanjem čutov in nadaljevali z vadbo na stolih, ki ima prvotni naslov "HAPPY MOVES" in jo ves čas spremlja posebna glasba. Glasbo je napisal sam Juliu Horvath-ustvarjalec GYROKINESIS® vadbe. Ustvarjena je tako, da ritem in ton vsake skladbe v posameznih vadbenih sekvencah spodbujata namen gibanja. Harmonična sočasnost gibanja in glasbe prispeva k dožemanju novih dimenzij GYROKINESIS® izkušnje.

Nekaj ključnih lastnosti vadbe:

- GYROKINESIS® vključuje osnovne elemente joge, plesa, gimnastike in tai chia. Osnova tehnike je 7 osnovnih gibanj hrbtenice, ki se v treningu tekoče prepletajo in vanj vključujejo celo telo.

- GYROKINESIS® telo poživlja in v njem prebuja kontraste moči, stabilnosti, sproščenosti in svobodnega gibanja. Tehnika gibanja posameznika popelje v nove sfere dožemanja svojega telesa in mu ponuja neskončen razpon svojega gibanja.
- Poleg treninga, ki ga seveda občutimo na fizični ravni, deluje GYROKINESIS® s posebnim načinom gibanja in dihanja tudi na energijske procese v telesu, kar posameznika osvobodi mnogih blokad, ki smo si jih z leti pridobili zaradi hitrega in stresnega načina življenja.
- Kot vse ostale vadbne je tudi vadba GYROKINESIS® razdeljena na več težavnostnih stopenj.