

Tina Lozej



Pilates vaje za stopala

Predavanje Pilates vaje za stopala je sestavljeno iz treh delov, anatomije stopala, najpogostejših deformacij in poškodb stopala ter vaj za stopala. Podrobno je predstavljenih 15 vaj, ki jih je Joseph Pilates izvajal s svojimi učenci. Vaje so primerne za uporabo tako na skupinskih kot individualnih treningih, še boljše pa je, če vadeče naučimo in motiviramo, da jih redno izvajajo doma. Potrebujemo brisačo, tenis žogico in elastiko (takšno, kot jo običajno dobimo na brokoližu, da je malo širša). Stopalo je izjemnega pomena za postavitev celotnega telesa, je lok, ki nosi izjemno veliko težo, je veriga, ki naredi stopalo istočasno mobilno in rigidno in je tisti del telesa, ki je največ časa v stiku z zemljo. Joseph Pilates je verjel, da lahko naša stopala delujejo tako kot naše dlani.

Inštruktorica mentorica pilates metode pri Gimnastični zvezi Slovenije, Peak Pilates Full Comprehensive Teacher in NCSF osebna trenerka, se je v pilates zaljubila na prvem treningu. Po več-letnemu rednemu obiskovanju vadbe, se je odločila, da svoje znanje poglobi na tečaju za vaditelja. Na prigrabarjanje prijateljev in znancev je pričela s poučevanjem v Novi Gorici. Po več kot desetletju dela v marketingu, je septembra 2012 svoj hobi spremenila v butični Power Studio. Redno se udeležuje usposabljanj v Sloveniji in tujini, znanje pridobiva od pilates starešin ter master trenerjev prve in druge generacije.