

## ŽIVA OLUP



Živa je inštruktorica pilatesa in učiteljica joge. Je lastnica Studia Živa v Ljubljani. Zadnji dve leti se pogloblja in izobražuje tudi na področju fascije. Rada raziskuje človeško telo, še raje pa pomaga ljudem do boljšega počutja. V letu 2017 je končala magisterij iz športne rehabilitacije. Je mednarodno certificirana Stott Pilates inštruktorica ter inštruktorica pilatesa 2. stopnje pri GZS. Vodi tudi usposabljanja za pridobitev naslova pilates inštruktor. Neprestano se izobražuje v tujini. Letos nadaljuje še z enim podiplomskih študijem in sicer iz pordočja manualne osteopatije. Na dnevu Pilatesa in aerobike bi izvedla vadbo:

### MIOFASCIJALNI TRENING

Fascija je vlaknasto, elastično vezivno tkivo, ki povezuje vse telesne sisteme. Z uravnoteženim treningom mišične moči in fascije (miofascijalnim treningom) dosežemo lokalno in dinamično stabilnost ter gibalno učinkovitost. Vadba vsebuje elemente pilatesa in joge ter je primerna za vse udeležence.