

## VEDRANA FILIPIĆ



Filipić Vedrana je po izobrazbi profesorica športne vzgoje in eden glavnih inštruktorjev v studiu Peti element. Njene bogate izkušnje v vodenju raznolikih skupinskih in individualnih vadb, tako na blazinah, kot na napravah za pilates, so nabor deset letnega dela na področju športa in mednarodnih usposabljanj. Profesionalno poklicno pot posveča STOTT PILATES metodi s katero se srečuje pri več kot 100 ur vadb, ki jih opravi mesečno. Pilates principe uspešno vpeljuje v različne vadbene kombinacije kot so TRX trening, aerial (zračne) vadbe, trening za nosečnice, poporodne vadbe ter personalizirane vadbe posameznikov s specifikacijami v gibanju in vrhunskih športnikov. Praksa plemeniti obstoječe znanje, zato vabljeni k Vedrani, ki je pripravljena svoje znanje in izkušnje podeliti z vami v celoti. V sklopu treninga s pilates žogico vas vabi na detajlno analizo petih osnovnih principov pilatesa pri čemer se osredotoča na korekcijo in pravilno izvedbo. Ker vadba z žogico omogoča izvedbo nešteto raznovrstnih gibov in položajev, bo trening z njo nedvomno utrl nove poti vaši domišljiji. Na dnevu Pilatesa in aerobike bo izvedla vadbo:

### PILATES ZA NOSEČNICE

Pilates za nosečnice je vadba namenjena ženskam od prvega dne nosečnosti do poroda. Obdobje nosečnosti povzroča fiziološke in anatomske spremembe ter mišično neravnovesje. S skrbno izbranimi vajami ohranjamo mišično ravnovesje in moč nosečnice. Ker spodbujamo pravilno biomehaniko gibanja, pri načrtovanju treninga upoštevamo sledeče značilne spremembe:

- zmanjšan mišični tonus (npr. popuščanje ekstenzorjev torakalnega dela hrbtenice ter trebušnih mišic, protrakcija lopatic);
- raztegljivost vezi in sklepnih ovojnic zaradi vpliva hormona relaksina;
- sprememba težišča telesa, kar vpliva na ravnotežje;
- povečan pritisk na mišice medeničnega dna med nosečnostjo;
- razmik preme trebušne mišice oz. diastaza sprednje trebušne mišice.

V vadbeni enoti bosta vpleteni tudi priprava na porod in krepitev mišic medeničnega dna. Seznanili se boste z merjenjem razmika sprednje trebušne mišice. Podani bodo napotki, ki jih je potrebno upoštevati pri vadbi za nosečnice. S slednjimi poskrbimo, da je gibanje za nosečo žensko popolnoma varno. O pozitivnih učinkih vadbe za nosečnice in s tem tudi boljši pripravi na porod in obdobje po njemu poročajo čedalje večje število žensk.