

PRILOGA 5

S piškotki si pomagamo pri zagotavljanju storitev. Če uporabljate naše storitve, se strinjate, da lahko uporabljamo piškotke.

Več o tem

V redu

Gmail

NOVO

(ni zadeve)

Prejeto x

Prejeto

Zvezdico

Pomembno

Poslano

Osnutki

Krogi

Več

Išči osebe...

mateja Števanec

Goran Gutalj

Gorazd Zelko

Jože Stvarnik

Klaudija Šadi Jug

MENART MILICA...

milica.menart

roman.buzeti

Sabina Gutalj

STAŠA ŠRAJ

DŠR Murska Sobota

Spoštovani, v prilonki je vabilo

Iva Trplan

Tako je. Lp Iva ponedeljek, 28.

Iva Trplan

Za meni

Pozdravljeni,

v prilonki pošiljam poročilo pilat

lp Iva

Dne 28. julij 2014 10.06 je Iva T



W POROČILO PILA...



Kliknite tukaj, če želite izbrati

Stilago.si - Obleka za pos
Ženska in moška oblačila

POROČILO ZA LETO 2013/2014 - PILATES

Pilates je vadba, s katero oblikujemo svoje telo, se razgibamo in sprostimo. I tako krepilne kot raztezne vaje, poudarek pa je na krepitvi globoko ležečih m imenovanih stabilizatorjev, ki predstavljajo temelj moči celotnega telesa. S pilates vaj krepimo mišice medeničnega dna, globoke trebušne in hrbtne kar nam zagotavlja pravilen položaj hrbtenice in tako pomaga k pravilni tel zmanjšuje bolečine v hrbtenici in vratu ter preprečuje nastanek osteoporoze je primerna tudi kot oblika rehabilitacije po poškodbah, saj so vsi gibi pre počasni in tekoči. Z upoštevanjem pravilnega dihanja razbremenimo spodnj mišice, kar deluje preventivno pred poškodbami in bolečinami v križnem delu

Pilates je primeren za osebe vseh starosti in različnih stopenj fizične pripra saj si vsako vajo posameznik lahko prilagodi po poljubni težavnosti.

v prvem letu izvajanja pilatesa v DŠR Murska Sobota se je vadbe i udeleževalo 6-9 udeležencev, vse ženskega spola, stare od 15 - 60 let. Po v večjo telovadnico so se pogoji vadbe bistveno izboljšali. Pri udelež povpraševanje po še enem terminu, kar pa zaradi zasedenosti telovadnice n zato bomo tudi v letu 2014/2015 nadaljevali z vadbo 1x tedensko.

Iva Trplan, vaditeljica