

2. DIENAS - PRAKTISKĀS LABORATORIJAS MEISTARKLAŠU UN KONKRĒTA GADĪJUMA INTERAKTĪVĀS ANALĪZES APRAKSTI



MEISTARKLASE - Kustība pa muskuļu fasciju līnijām.

Unikāls treniņš, kas balstīts uz zinātnisko teoriju par ķermeņa muskuļu fasciju (miofasciālo) vienotību, kuru savā grāmatā "Anatomiskie vilcieni" (*Anatomy Trains*) aprakstījis Tomass Maiers (Thomas W. Myers). Šī treniņa vingrinājumi ļauj sajust un apzināties katru miofasciālo meridiānu, tā kustības un saiknes ar citiem miofasciālajiem meridiāniem. Praktizējot jūs varēsiet sajust, kā treniņa rezultātā kustības kļūs brīvākas un gaita - viegla, atspērīga.

MEISTARKLASE - *Improvement through movement - Polestar Style.*

Polestar Pilates metodes treniņi patīkami pārsteigs ar grupas nodarbības dinamiskumu un biomehānisko nianšu piesātinātību. Kā tas iespējams? Pateicoties īpašai pieejai kustību apmācībā.

Ienirstiet patīkamu vizuālo tēlu plūsmā un ļaujiet ķermenim dabiski kustēties no vingrinājuma uz vingrinājumu, radot pozitīvo *Polestar* kustību pieredzi, par kuru runā visa Pilates pasaule!

MEISTARKLASE - Pilates smadzeņu darbības uzlabošanai caur neuroplasticitātes attīstīšanu.

Šīs meistarklases ietvaros jūs iepazīsities ar to, kā lielākā daļa Džozefa Pilatesa ideju lieliski ietekmē ne tikai fizisko ķermeni, bet arī smadzeņu darbību.

Ja uzmanīgi palūkosimies uz Pilates vingrinājumiem, mēs ievērosim, ka pakāpeniski sarežģītāka kļūst ne tikai vingrinājumu horeogrāfija, bet arī uzdevumi labajai un kreisajai smadzeņu puslodei. Risinot šos uzdevumus, jūs neizbēgami radāt jaunas neironu saites un uzlabojat jau esošās.

Smadzeņu darbības jaunās iespējas turpmāk tiks izmantotas ikdienas uzdevumu risināšanai un tas pozitīvi ietekmēs jūsu dzīves kvalitāti.

Meistarklase būs kā kopīgs ceļš, kurā mēs pakāpeniski izpildīsim aizvien sarežģītākas kustības, pievienojot dažādus elementus, kuri ne tik daudz palielina fizisko slodzi, cik izaicina jūsu neuroplasticitāti.

KONKRĒTA GADĪJUMA INTERAKTĪVA ANALĪZE



Jums būs iespēja ne tikai novērot kustību eksperta – *Polestar Pilates* pasniedzēja – darbu, bet arī piedalīties testa apspriešanas procesā.

Analīzes veikšanai tiek pieaicināta reāla persona (modelis), kura jau nodarbojas ar Pilates vingrošanu vai vēlas to uzsākt. Šī persona zina, ka nodarbībā piedalīsies novērotāji un ir saņemta šīs personas piekrišana.

Tiek veikta intervija ar modeli. Procesa novērotājiem ir pieejama visa informācija par modeļa veselības stāvokli, slimības vēsturi, gūtām traumām, sūdzībām un personiskiem Pilates treniņu mērķiem.

Eksperts demonstrē fitnesa skrīninga testa veikšanai nepieciešamās informācijas ievākšanas procesu, kura laikā novērotājiem ir iespēja iegūt atbildes uz jautājumiem, kurus tie vēlētos noskaidrot papildus.

Turpinājumā jūs vērojat *Polestar* skrīninga testa veikšanu, kas, atkarībā no modeļa veselības stāvokļa un treniņu mērķiem, var tikt veikts pilnībā vai daļēji. Turklāt jūs ne tikai vērojat procesu, bet iesaistāties tajā, jo eksperts skaidro būtiskas nianšes, kuras atklājas testa laikā. Pēc testa tiek veikta iegūto datu interpretācija, treniņu īstermiņa un ilgtermiņa mērķu izvirzīšana.

Novērotājiem tiek atklāts trenera domāšanas process, kurš reālajā dzīvē aizņem tikai dažas sekundes, bet jums tiks izskaidrots detalizēti. Tas pamato treniņu mērķu izvirzīšanu, balstoties uz iegūtajiem testa rezultātiem. Tādēļ nodarbības ilgums ir divreiz garāks kā ierasts un ilgs nevis 1 stundu, bet KONKRĒTA GADĪJUMA ANALĪZE ilgs 2 stundas.

Pēc mērķu izvirzīšanas kustību eksperts vada treniņa nodarbību modelim. Arī šo procesu jūs ne tikai vērojat, bet arī tiek veidota savstarpējo likumsakarību saikne starp iegūto informāciju par klienta fizisko stāvokli un vingrinājumu, to modifikāciju izvēli un piemērošanu. Jūs vērojat, kā katra vingrinājuma laikā notiek darbs atbilstoši izvirzītajiem mērķiem.

Noslēgumā var tikt veikts atkārtots *Polestar* tests un nodarbības rezultātu analīze, interaktīva diskusija starp novērotājiem, kustību ekspertu un modeli. Vai arī tiek izteikta pateicība modelim par darbu un tas dodas atpūsties, bet novērotājiem tiek dota iespēja uzdot jautājumus, kurus tie nav uzdevuši visa novērotā procesa laikā.

Viss iepriekš vērotais bagātinās jūsu pieredzi - paātrinās nodarbības struktūras izpratni un loģiku, kuru mēs parasti iegūstam ilgstošas praktizēšanas rezultātā. Kādam no jums šie novērojumi radīs "grūdienu" straujākam rezultātu pieaugumam, uzsākot pirmreizējo un individuālo treniņu vadīšanu. Kāds ieraudzīs un sapratīs savas tipiskākās kļūdas, bet kāds no jums pirmo reizi redzēs visu procesu un turpmāk izmantos to kā savas darbības algoritmu. Visiem, kuri praktizē *Polestar* metodi, tas būs solis uz augšu profesionālajā izaugsmē. Bet tiem, kuri nepraktizē *Polestar*, šī būs iespēja ieraudzīt to darbības principu, kuru mēs mācām *Polestar* studentiem – kādā līmenī ir jābūt izpratnei par ķermeni, komunikācijas prasmēm un kādā pakāpē ir jāpārzina metodika.