

TINA LOZEJ



Inštruktorica mentorica pilates metode pri Gimnastični zvezi Slovenije, Peak® Pilates Instructor 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 prigovarjanje prijateljev in znancev je pričela s poučevanjem v Novi Gorici. Po več kot desetletju dela v marketingu, je pred štirimi leti svoj hobi spremenila v butični Power Studio, kjer pomaga ljudem z ustreznim gibanjem do kvalitetnejšega življenja. Redno se udeležuje usposabljanj v Sloveniji in tujini, znanje pridobiva od pilates starešin ter master trenerjev prve in druge generacije. Na dnevu Pilates in aerobike bo izvedla vadbo:

NADALJEVALNI PILATES

Nadaljevalni pilates (Advanced Mat Class) je trening zasnovan na zaporedju vaj, ki ga je uporabljal Joseph Pilates. Trening upošteva osnovne pilates pricipi:

- koncentracijo – um nadzira telo, zato se koncentriramo na pravilno izvedbo vsakega posameznega giba, da dosežemo maksimalen učinek metode,
- centriranje - gibanje izhaja iz »Powerhousa«,
- kontrolo - cel trening nadziramo vse dele telesa,
- dihanje - popoln izdih omogoča polen vdih,
- natančnost - ni pomembno zgolj, kaj počnemo, ampak kako to naredimo,
- tekoče gibanje - pri posamezni vaji smo iz ponovitve v ponovitev bolj graciozni, kakor tudi iz vaje v vajo.

Trening poteka brez prekinitve od prve do zadnje vaje, saj so tranzicije med vajami vodene in tekoče. Povezujemo različne faze znotraj posamezne vaje, krepimo spomin, saj si je potrebno zapomniti imena in zaporedje vaj. Spominu pomaga domišljija, ki jo stimuliramo s prispodobami in intuicija o omejitvah in potencialu za posamezno vajo v določenem trenutku. Intuicijo pa napaja tudi želja, biti popolnoma predan treningu, ter se na vsakem treningu maksimalno potruditi.