

# Ključ do uspeha – Osebni Trener!

L. K.

Osebni trener nam ponuja rešitve na pladnju ter nam prilagojene smotrne in koristne nasvete, kako postati in ostati zdrav, biti telesno fit in izboljšati kvaliteto življenja. Lahko nam prihrani ogromno časa in živcev.

V Sloveniji že več kot dve desetletji poznamo pojem osebnega trenerstva, saj se je s širjenjem fitnes kulture pojavila tudi potreba po strokovnjakih na področju treninga in zdrave prehrane. Do nedavnega je veljalo, da osebne trenerje najemajo le bogati in slavni, danes pa ni več tako, saj se vedno več ljudi odloči za investicijo v osebnega trenerja iz povsem praktičnih razlogov. V nadaljevanju predstavljamo dva ambiciozna osebna trenerja, ki zelo resno jemljeta svoj poklic.

*Kakšna je vajina definicija zdrave prehrane?*

**Dejan:** 'Na naše telo lahko gledamo kot na vrhunski stroj, ki potrebuje za pravilno in dolgo delovanje ves čas na voljo vsa potrebna hranila (makro in mikro nutriente), dovolj aktivnosti in tudi počitka oz. kvalitetnega spanca, saj obnavljanje celic in regeneracija poteka ponoči, ko spimo, in le tako se lahko zjutraj zbudimo sveži in spočiti ter pripravljene na nove zmage.'

*Zakaj je pomembno, da se jedilnik določi vsakemu človeku posebej?*

**Danijela:** Dejstvo je, da se ljudje zelo razlikujemo med seboj.

Z gotovostjo lahko povem, da noben prehrambeni režim ali dieta ne preživi več kot nekaj tednov. Jedilnik je namreč potrebno sproti prilagajati glede na trenutno stanje. Nobena pot do cilja ni brez preprek in tu pride pomoč osebnega trenerja še kako prav, ki je pogosto (če malo karikiramo) lahko kot svetilnik na razburkanem morju.

*Dandanes se ljudje pogosto premalo gibljemo, se ne prehranjemo zdravo - kakšne so lahko posledice tega in s čim vse lahko nadomestimo ta primanjkljaj?*

**Danijela:** Premalo energije,

utrujenost, pomanjkanje koncentracije, pešanje vida, padec storilnosti in motivacije, manjša samopodoba/samozavest ... kar vse že bistveno vpliva na kvaliteto življenja posameznika, da o resnejših dolgoročnih fizičnih posledicah niti ne govorimo. S svojimi varovanci že na začetku postavlja realne cilje, do katerih bodo še vedno prišli hitro, a po najbolj optimalni poti in brez poškodb. Mnogi izmed njih začnejo v telesni aktivnosti uživati in zdrava prehrana postane del njihovega vsakdana.

**Dejan:** Odgovor na to, kako lahko to nadomestimo, je zelo



Fitnes vadba



### Osebná trenerka Danijela:

Preizkusila se je že v mnogih športih, kot so tae bo, pilates, joga, aerobika, hip hop in džez balet, najaktivneje pa je trenirala karate in kickboks – kar 7 let. S fitnessom se ukvarja že več kot deset let in ima veljavno licenco FZS. Je profesionalna osebna trenerka (Personal Trainer, AFPA) ter svetovalka za zdravo prehrano in zdrav način življenja (Nutrition & Wellness Consultant, AFPA). Že dobra tri leta trenira posameznike in skupine z različnimi oblikami vadbe. Specializirana je tudi za aktivno pripravo na nosečnost in porod, ter poporodno vadbo.



### Osebni trener Dejan:

Za njim je 16 let treninga različnih borišnih veščin, kot so sankukai, kickboks, jujitsu in capoeira. Že pri 15. letih je organiziral srečanja za privrženca naravnega bodybuildinga v Sloveniji, ki jih je tedaj družila filozofija zdravega pristopa do tega športa. S fitnessom se aktivno ukvarja že 14 let. Vsa leta se izobražuje na področju prehrane, treninga in motivacije, sodeluje na različnih delavnicah in večdnevni seminarjih doma in v tujini. Kot profesionalni osebni trener dela že več let (Licenca FZS, AFPA). Pripravlja tudi knjigo o osebnem trenerstvu, ki bo prva te vrste v slovenščini.

preprost. Za začetek je treba nenehno iskati izgovore in pogledati resnici v oči in si iskreno priznati, da se nam preprosto 'ne da'. Tolažimo se sicer lahko, da nismo čisto sami krivi za to, saj naše telo varčuje z energijo, kjer koli je to mogoče. Ves čas moramo iskati motivacijo v stvareh, ki nas pripravijo do gibanja. Tako bo naše telo ohranilo več mišic in manj hrane shranjevalo v maščobne zaloge. Samo odločiti se je treba, potem je vse lahko.

**Danijela:** Kot trenerja imava več različnih metod motiviranja. Ne glede na to kakšni so naši cilji, si je zelo smiselno poiskati mentorja, ki nam stoji ob strani tudi takrat, ko je težko in potrebujemo »motivacijski boost«. Vsaka dolga pot se začne s prvim korakom, pomembno je da začnem o... ZDAJ!

**Zakaj se je smiselno odločiti za fitness kot način vadbe, ali fitness lahko nadomesti tek, hojo...?**

**Dejan:** Menim, da ni toliko pomembno, s katero telesno aktivnostjo se ukvarjamo, kot to, da v njej uživamo in da ima blagodejne tako fizične kot psihične učinke na naše telo. Prednost fitnesa pred večino ostalih telesnih aktivnosti je predvsem v tem, da lahko krepimo naše telo prav v vseh pogledih. Pa naj bo to odpravljanje bolečin zaradi mišičnih neravnovesij, rehabilitacija po poškodbah itd. ali pa zgolj oblikovanje telesa in izvedba 'Projekta Plaža'. Seveda pa je lahko fitness tudi samo kot pomembno dopolnilo za druge športne aktivnosti, kot so golf, tenis, smučanje ipd. Ker pa ne govorimo samo o vadbi, bi lahko rekli, da je fitness kar način življenja!




### Osebná trenerja Danijela in Dejan

delata kot tim in se na nekaterih področjih odlično dopolnjujeta. Svoje storitve ponujata posameznikom in manjšim skupinam ter zagovarjata celostni individualni pristop do vsakega posameznika, pri čemer upoštevata njegove posebnosti in potrebe. Njune stranke so večinoma ljudje, ki se nenehno srečujejo s pomanjkanjem časa in zato potrebujejo prilagojeno rešitev, ki jim kljub prenatrpanemu delovniku omogoči poskrbeti za telo in duha. Danijela in Dejan imata bogate izkušnje z delom z različnimi starostnimi skupinami in profili ljudi, saj delata tako z mladostniki kot z ljudmi srednjih let. Podrobnejše informacije o možnostih treninga z Danijelo in Dejanom so na spletni strani [www.MojOsebniTrener.com](http://www.MojOsebniTrener.com), na kateri najdete tudi povezavo do brezplačnega spletnega servisa ([motiviraj.se](http://motiviraj.se)), prek katerega Danijela in Dejan skrbita za svoje varovance in tudi vse ostale, ki potrebujejo malo dodatne motivacije.

ta. Tu govorimo o načinu življenja, rezultatih na dolgi rok, ki pozitivno vplivajo na vse procese v našem telesu. Še večji izziv pa je doseženo stanje vzdrževati. Med drugim sva v ta namen, ustanovila tudi spletni servis MOTIVIRAJ.SE, preko katerega najini varovanci konstantno prejemajo podporo, motivacijo ipd.

**Dejan:** Investicija v osebno trenerstvo se obrestuje še posebej na začetku. Varovanec/varovanka se seznanja z najpomembnejšimi koncepti varne vadbe in uravnotežene prehrane. Sledijo skupni treningi in nato je od nje in njenih želja odvisno, na kakšen način bo potekalo nadaljnje sodelovanje. Nekateri želijo občasno optimizirati trening ali pa jim je trening s trenerjem preprosto bolj mikaven oz. zabaven, kot pa če bi trenirali sami. Veliko ljudi je na ta način tudi veliko bolj motiviranih in lažje vztraja na poti do cilja. Za določene pa so dovolj le občasni skupni treningi, kjer se preveri, če je vse optimalno, po potrebi prilagodi prehrana, trening, pridobi nekaj nove motivacije za nadaljevanje ipd. So tudi ljudje, ki si ne predstavljajo treninga brez trenerja, saj jim predstavlja opornika, zaupnika, prijatelja. Med treningom se spletejo vezi, včasih ti stranke zaupajo stvari, ki jih niso pripravljene zaupati morda niti svojem partnerju. Ta občutek, da se nekdo zanese nate, da ti zaupa, nama je seveda v veliko veselje in hkrati prinaša še večjo odgovornost.

**Danijela:** Včasih se dogovorimo tudi za opcijo treniranja na daljavo, preko elektronske pošte ipd., prilagodiva se pač posamezniku, njegovim željam in potrebam." 

**Ljudje se odločajo za fitness večinoma zaradi tega, ker bi radi dobro izgledali. Kako vztrajni moramo biti v fitnesu, da znamo prve opaznejše rezultate? Kako ohranjati motivacijo za fitness?**

**Danijela:** Moramo se zavedati, da vse rabi svoj čas. Opaznejši rezultati so posledica najmanj treh mesecev treninga in upoštevanja prehrabnega načr-

## NAGRADNO VPRAŠANJE:

### Katere so vsaj tri naloge osebnega trenerja?

Nagrade so trije Paketi svetovanja, vključno s programom treninga in prehrane z osebna trenerjema Danijelo in Dejanom Vukovičem.

Izrebranci bodo objavljeni na spletni strani [www.demokracija.si](http://www.demokracija.si), kjer so objavljena tudi pravila nagradne igre.

