

»VERIGA JE MOČNA LE TOLIKO, KOT JE MOČAN NJEN NAJŠIBKEJŠI ČLEN«

ALENKA RUŽIČ JOVOVIČ vsakodnevna vadba ji predstavlja rutino, kot umivanje zob

Alenka Ružič Jovovič je ena tistih, ki ji gibanje predstavlja rutino, tako kot večini umivanje zob. S športom je povezana že od mladih nog, svoj vadbeni program pa je po treh porodih v prvi vrsti razvila zase, saj je želela celosten pristop, ki vodi do splošne kondicijske pripravljenosti.

Prihaja Dan miganja ZAME in za MOJO DRUŽINO, 16. septembra, v objemu Arboretuma Volčji Potok.



Avtor: Zoran Franc
Foto: Promocijski material

Za vas lahko trdimo, da ste s športom in gibanjem povezani že vse življenje. Kako dojemate šport, kot rutino, nujo ali kot nekaj, kar osvobodi misli po napornem dnevu? Res je, šport me spremlja že vse življenje. Do gibanja čutim močno vez, ni pa vedno to nekaj, kar si zelo želim. Pridejo trenutki, ko bi človek raje ležal na kavču. Na koncu je gibanje nekaj, kar nas vse dela žive, nam izboljšuje življenje, bistri misli ... Zagotovo pa gre za dejavnost, po kateri

sem vedno boljše volje. Lahko bi kar rekli, da gre za tako imenovano 'tabletko gibanje'.

Se s športom ukvarjate vsak dan?

Da, vsak dan sem gibalno aktivna. To ne pomeni, da grem vsak dan v dvorano, fitness ali na neko strukturirano vadbo, temveč da vsak dan odključam to opravilo. To je zame kot umivanje zob.

Kdo vam je privzgojil ljubezen do vadbe?

V bistvu kar sama. V prvem razredu osnovne šole sem prišla v

VIIT je zasnovan tako, da izredno hitro vpliva na boljšo splošno kondicijsko pripravljenost telesa in nam omogoča hitro preobrazbo telesa

izbor za treniranje ritmične gimnastike in dobila povabilo na treninge. Tako se je vse skupaj začelo. Ker sem bila precej introvertirana punčka, sem tako dobila priložnost za malo drugačno 'komunikacijo'. Dobila sem

krog prijateljic, s katerimi smo si delile podobne sanje.

Razvili ste lasten trening, imenovan VIIT. Za kaj gre?

VIIT – Vodeni Interdisciplinarni Intenzivni Trening je avtorsko delo.

Bil je oblikovan zame, ko sem se po treh porodih vračala v formo. Ob iskanju primerne vadbe zase na trgu nisem našla ustrežne. Zaradi 'poklicne deformacije' sem želela vadbo, ki bi imela celosten pristop glede splošne kondicijske pripravljenosti. Iskala sem takšno vadbo, ki bi zajela vse gibalne in funkcionalne sposobnosti. Prav tako ni bilo vadbe, ki bi imela celosten pristop na samo telo: da ni poudarek samo na trebuhu, stegnih in zadnjici, temveč da se krepijo tudi tako imenovani 'pozabljeni deli telesa' – vrat, zapestja, gležnji, stopala, prsti na rokah in nogah ... In tako je nastal VIIT.

Za koga je primeren?

Kljub temu da so moje vadeče večinoma ženske, VIIT ni izključno vadba za ženske. Namenjen je ženskam, moškim, otrokom, najstnicam, najstnikom ... Izredno primeren je za začetnike, ker je VIIT zelo varna vadba. Ne gre za brezglavo nizanje ponovitev in vaj brez repa in glave. VIIT je zasnovan tako, da izredno hitro vpliva na boljšo splošno kondicijsko pripravljenost telesa in nam omogoča hitro preobrazbo telesa.

Kakšno vadbo priporočate začetnikom, da ne izgubijo volje že po prvi vadbi?

Prvič: ne čakajte na tako imenovani 'aha moment', da bi začeli, ker ga ne bo. Začnite že danes. Ne čakajte na motivacijo, ker če je več let ni bilo, je tudi zdaj verjetno ne bo. Gibanje ni stvar motivacije, temveč je stvar di-

scipline. Drugič: začnite zelo počasi, da spoznate, kako se na gibanje odziva vaše telo, in da ne bi prišlo do nepotrebnih poškodb. Tretjič: bodite potrpežljivi in vztrajni. Rezultati se ne bodo pokazali čez noč. Četrtič: ponavljam še enkrat, gibanje ni stvar motivacije, temveč je stvar discipline.

Kaj menite o projektih, kot je Dan miganja zame?

Z eno besedo čudovit VIIT projekt. Vesela sem, da sem del tega, in komaj že čakam, da se vidimo v Arboretumu.



Menite, da je takšnih in podobnih projektov pri nas dovolj?

Ne. Zagotovo je to projekt, ki bi moral biti na koledarju vsak mesec. Ljudje potrebujemo druženje in gibanje. Če je to združeno na zabavnem dnevu, na lepi lokaciji, s pestrim programom, strokovnimi vaditelji in z možnostjo preizkušanja različnih vadb, potem je to nekaj, kar bi morali večkrat ponoviti.

Kakšen trening boste predstavili vadečim?

Seveda bo to VIIT. Danes veliko pozornosti namenjamo večjim mišičnim skupinam in delom telesa, ki se nam zdijo vizualno bolj izpostavljeni. Pozabljamo pa na tiste dele, ki so zaslužni za dobro delovanje našega telesa. Verjamem, da je že vsak

med vami slišal za pogovor o verigi, ki pravi, da je ta močna le toliko, kot je močen njen najšibkejši člen. In po takem načelu deluje tudi naše telo. Nič vam ne koristijo velike mišice, če se ne morete niti skloniti, da bi si zavezali vezalke. Veliko pozornosti pri 'modernih' vadbah se namenja treningu moči in vzdržljivosti. Kaj pa ravnotežje, gibljivost, propriocepcija? Kaj pa čiste osnove pravilne drže telesa? Kaj pa ohranjanje gibljivosti vaših sklepov?

Kje vas lahko najdejo tisti, ki bi želeli vaditi pod vašim okriljem?

Vsi tisti, ki potrebujejo malo spodbude, varne in strokovne treninge za celotno telo, lahko moje vadbe in več informacij najdejo na spletni strani www.vformizalenko.com. ■