

» LJUBEZEN DO FITNESSA SE JE ZAČELA S POŠKODBO«

JAN KOVAČIČ, osebni trener in vaditelj, ki bo z nami tudi na **Dnevu miganja Zame**

Jan Kovačič je zagotovo eden prepoznavnejših fitness trenerjev pri nas. Spremljali smo ga na televizijskih zaslonih, zmeraj znova pa nas s svojim prihodom počasti tudi na Dnevu miganja Zame. Tudi letos ne bo nič drugače in tudi letos nikar ne zamudite priložnosti, da ga spoznate in sami preizkusite njegove trenerske nasvete. Kot pravi, bo letošnji trening oblikoval tako, da bomo preizkušali predvsem lastno vzdržljivost. V nadaljevanju vam razkrivamo, kako je Jan odkril ljubezen do športa.

Kdo te je navdušil, da si postal osebni trener?

V startu nisem vedel, da imam tako izjemno željo po fitnessu. Drži, kot otrok sem bil vedno hiperaktiven. Ker prihajam iz Posočja, smo se veliko igrali ob vodi, na vodi, gradili hiške na drevesih ... Že kot otrok sem se preizkusil tudi v številnih športih. Prelomnica, da sem začel obiskovati fitness, se je zgodila zaradi nesreče. Z rolerji sem rad drsel po ograjah, in tako sem grdo padel ter utrpel izpah in dvojni zlom komolca. Zdravljenje je bilo precej dolgotrajno, sam fizioterapevt mi je nato re-

kel, da če ne bom delal dodatnih vaj sam, se bo komolec zakrčil. Fizioterapija je bila torej le en del, sam sem nato začel obiskovati fitness in trenirati. Kot najstniku se mi je vadba precej hitro poznala, kar je bila dodatna motivacija, posledično se je s tem razvila ljubezen do fitnessa. Že takrat so ljudje kar sami začeli prihajati do mene in me spraševati, ali bi jih bil pripravljen trenirati. Se pravi, da je bila moja pot nekako že načrtana.

Skozi tvojo osebno zgodbo sva se lepo navezala na naslednje vprašanje. Torej, s kakšnimi težavami oziroma željami prihajajo ljudje k tebi?

To so navadno ljudje srednje generacije, torej ljudje, ki so v življenju že nekaj naredili, ustvarili, a so medtem nekoliko pozabili nase. Želja posameznika v mojem fitnessu je v prvi vrsti nekaj narediti zase, pogosto varovanci prihajajo že s prvimi težavami, ki se pojavijo v večini zaradi sedečega dela. Govorimo o bolečinah v križu, hrbtu, primanjkuje jim energije ... Lahko rečem, da je pri meni največji delež tistih, ki se želijo dolgoročno dobro počutiti.



Kje je najbolje trenirati?

Prepričan sem, da je fitness nekakšna baza za vse športe. Če pozimi smučaš, je fino, da krepiš kondicijo in moč v nogah tudi čez leto, če poleti surfaš ali tečeš, je dobro, da v svoj vsakdan vključiš krepitev mišic za giblivoost, za moč, vzdržljivost ... Seveda se treningi prilagajajo in so odvisni od tega, kaj kdo potrebuje.

Lahko rečeva, da tvoji učenci ne pridejo zgolj zaradi odvečnih kilogramov ali pa ker bi želeli spremeniti postavbo?

Drži. Predvsem se osredotočajo na zdravje in dobro počutje, da bodo v jeseni življenja še vedno vitalni. Vsi vemo, da če dnevno sedimo in opravljamo pisarniško delo, recimo osem ur, pet let zaporedoma, se postopoma začnejo

imajo dobro, se razmigajo ... In to dobro energijo, dober »vibe« dobiš nazaj. Ne pozabimo, da se na dogodku srečamo tudi stari prijatelji, znanci, ki se morda nismo videli že nekaj časa, morda kakšno leto, dve. Tako je namen takih dogodkov zagotovo tudi druženje. Zmeraj, ko se vrnem domov, sem še nekaj dni zatem povsem pod vtisi, kako super je bilo.

Mišli, da imamo pri nas dovolj takšnih dogodkov?

Menim, da imamo še veliko manevrskega prostora in da so takšni dogodki več kot dobrodošli. Osebnost bi jih morda želel še malce dodelati, spremeniti kak koncept.

Smo Slovenci športen ali bolj len narod?

Prepričan sem, da smo vse bolj športni. Že sodeč po številu tekov, oviratlonov, fitnessi se odpirajo drug za drugim ... Pri sebi opažam, da je obisk v poletnem času precej večji kot pred leti. Ni več zaznati tako velikih nihanj, zdi se mi, da smo kar dobro ozavestili ta način zdravega življenja.

Čez poletje se nekoliko pomenimo in več časa namenjamo piknikom, izletom, dopustom ... Tudi ti osebno poleti telovadnico zamenjaš za piknik in plažo?

Jaz sem poleti bistveno več v naravi. Navadno jutro začnem v

»Vsi vemo, da če dnevno sedimo in opravljamo pisarniško delo, recimo osem ur, pet let zaporedoma, se postopoma začnejo odražati prve degenerativne spremembe.«

fitnessu, drugo polovico dneva pa izkoristim za gibanje. Še vedno veliko poudarka dajem gibanju, rad tečem, vikende navadno izkoristim za kakšno športno dejavnost. Recimo kakšen zipline, pohod na Mangart, supanje na Soči ... Poskušam imeti več aktivnosti v naravi. Pozimi posledično več časa preživim v fitnessu. V Sloveniji imamo toliko priložnosti in aktivnosti na kupu, da nihče ne more reči, da nima priložnosti za gibanje.

Praviš, da veliko časa rad preživiš v naravi. Lahko tudi tvoji učenci trenirajo v naravi?

Večinoma z varovanci treniramo v fitnessu, je pa res, da pomagam pri izdelavi programa, če se kdo odloči za maraton ali kaj podobnega. Kot pravim, vsak ima svoje cilje in svojim varovancem poskušam približati vadbo na način, da to postane dolgoročno. Kaj to pomeni? Da vadba ni zgolj šablonsko ponavljanje, ampak postane del življenja.

Trenutno imaš v svojem studiu tri sodelavce z različnimi referencami. Kaj ponujate?

Drži. Pri nas se usmerjamo, kot že rečeno, k zdravemu življenjskemu slogu. Razlogov je lahko več; ali je to rehabilitacija, če ima kdo zdravstvene težave, poskušamo narediti korekcije. Izboljšati držo, sanirati poškodbe pri športnikih ... Za vadbo in zdrav življenjski slog skrbiva s sodelavcem. Sestra je psihoterapevtka, tako da se varovanci lahko odločijo tudi za takšno terapijo. Se pravi, ne obravnavamo samo površinskih oziroma težav gibljivosti, temveč odpravljamo tudi globlje težave oziroma travme, ki pogosto nastopijo pri nesrečah in poškodbah. V prvi vrsti poskušamo ugotoviti vzroke, da lahko odpravimo težave.

Kaj pa obiskovalcem ponujaš na Dnevu miganja Zame?

(smeh) Letos obljubljam, da bo vadba pripravljena tako, da bodo vsi lahko dosegli zeleno. Training bo intenziven in bo izzval pozitivne učinke, a naj poudarim, da bomo iskali predvsem vztrajnost. Torej, kdo bo zares zdržal do konca. Obljubljam, da bo pikantno. (smeh)

Vaditelji, ki bodo z vami na Dnevu miganja Zame



odražati prve degenerativne spremembe. Starejši smo, slabša je gibljivost, manj je kondicije, upada nam mišična masa ...

Kaj ti je pri Dnevu miganja Zame najbolj všeč?

Izpostavil bi neverjetno energijo, se pravi, toliko ljudi na kupu z istim ciljem. Pomembno je, da vsi pridejo z namenom, da se