

Intervju s strokovnjakinjo za treniranje žensk pred porodom in po njem
NUŠA GNEZDA:

»Poudarjam notranjo motivacijo, ki je povezana z videzom«

Nuša je osebna trenerka in strokovnjakinja za treniranje žensk pred porodom in po njem. Svojo vadbo je razvila na podlagi lastnih izkušenj, saj kot pravi, ve, da se ženska po porodu počuti negotovo v svojem telesu.



»Tudi sama sem rodila in poznam težave, ki jih imamo ženske po porodu. Inkontinenca, bolečine v križu, bolečine v stopalih, napihnjen trebuh, psihične težave ...« Prav zaradi tega veliko žensk doživlja različne krize, zato si zaslužijo več, veliko boljše in bolj kakovostne treninge po porodu, predvsem pa drugačen pristop.

Ste osebna trenerka in strokovnjakinja za treniranje žensk pred porodom in po njem. Kako ste se odločili za tako specifično vadbo?

S tem se ukvarjam že deveto leto, prej pa sem bila splošna osebna trenerka. Po svoji nosečnosti sem se začela poglobljati v svet telesa po porodu, videla sem »jamo brez dna«, nov svet in začela raziskovati. Še vedno je to moja velika strast.

Koliko je podobnih trenerk in trenerjev v Sloveniji? Od kod vam ideja?

Ideja je prišla spontano. Svoje telo sem želela čim bolj varno in učinkovito pripravljati, da bo fit. Želela sem si biti močna in brez bolečin, hkrati pa odpraviti vse »disfunkcije« zaradi poroda in nosečnosti in pri tem ohraniti zdravje.

Pravite, da so nosečnice in ženske po porodu za vas največji izziv. Zakaj?

Ker je dejansko izziv. Telo po porodu potrebuje drugačen pristop. Poleg tega je treba obvladati veliko več kot samo »trenerski« del. In to me vleče.

Verjetno je veliko dela treba usmeriti tudi v motivacijo tako pred porodom kot tudi po njem. Kako motivirate?

Zelo subtilno in prijazno do mamice, to je ključ do zaupanja. Poudarjam »notranjo« motivacijo, ki je povezana z videzom. To nas na koncu drži pri vadbi, ko motivacija izgine - da imaš sliko, kako se želiš počutiti, kakšen bo tvoj videz ...

V čem se ta vadba razlikuje od drugih? Je namenjena tudi drugim ženskam, morda moškim?

Vadba je prilagojena vsakemu posamezniku. Po porodu seveda ni isto kot po treh letih. Ali pa celo je. Odvisno, v kakšnem stanju je oseba. Moje spletne vadbe imajo pet stopenj, tako da je za vsakogar nekaj. Nikakor pa ena vadba ne more biti za vse ista.

Preusmeriva se še na dan miganja zame. Kaj bomo lahko videli na dogodku? Komu bo vadba namenjena?

Glede na vrsto dogodka bom vadbo prilagodila večini, pokazala več različnih vaj, tako da bo za vse stopnje. Končno bodo lahko začutili mišice in videli, kaj pomeni učinkovita vadba za moč!

Ali se ljudje po vašem mnenju dovolj gibamo? Večina ljudi žal ne.

Dan miganja zame se mi zdi super dogodek, da ljudje spoznajo različne vadbe in se odločijo, katera jim ustreza.

