

## TRENING ZA MOČ

# Ne čakaj na januar!

Novo leto, za množice prislovični nov začetek, ne nazadnje tudi v skrbi za telo, re-kreacija. Telesa, ki zdravo osvežuje tudi duha. Od samostojnega delavca v športu Tineta Seražina Lisjaka izvemo, da tudi fitnes ni več, kar je bil nekoč.

Grega Kališnik

**T**ine Seražin Lisjak je 30-letni Ljubljčan, v srednji šoli je treniral boks, kikboks, fitnes, »re-kreativno«, pri 23 letih pa pridobil licenci Fitnes zveze Slovenije. Najprej vaditelj fitnesa, »to je prva stopnja, vodiš pod nadzorom inštruktorja in vadečim ne pišeš programov vadbe«. Opravi še drugo stopnjo, inštruktor fitnesa, samostojni delavec v športu, ta lahko odpre espe, ima svoj fitnes. To besedo bomo uporabljali za označbo tako dejavnosti kot prostora, kjer se dogaja. In, Tine je osebni trener.

Začel je v fitnesu, »bolj studiu na Rudniku«, v Ljubljani, delal po štiri, šest ur na dan, vodene vadbe, testi, osebno trenerstvo, »tudi v recepciji«. V onem obdobju je po pol ali po leto delal v petih fitnesih. In končal študij ekonomije, po bolonjskem programu, tudi magistriral. »A sem vedel, da bom ostal trener.« Leta 2015 si je pridobil še mednarodno licenco, naziv osebni trener AFP, kar je enakovredno našemu drugostopenjskemu inštruktorstvu.

## Stebri

Pred tremi leti z Matjažem Erjavcem ustanovita športno društvo Evolucija, »nabereva deset ljudi, gremo se boot camp na prostem, funkcionalno vadbo, na Kodeljevem, pozimi najamemo dvorano na fakulteti za šport«. Vzporedno z Evolucijo Tine eno leto dela še v Sostrem, potem se stoodstotno, no, 50-odstotno, ker sta dva, posveti društvu. Ki deluje v najetih dvoranah.

Koncept Evolucije je »moč, razvoj gibljivosti in mobilnosti ter energijskih sistemov«. Training se opira na tri stebre. Ogrevanje je namenjeno gibljivosti, stabilizaciji trupa, ramenskega obroča,

kolkov. Sledi drugi steber, vaje za moč, to je glavni del vadbe, pet do sedem vaj, ki krepijo celo telo. »Training za moč ne poteka nujno z zelo težkimi utežmi.« Do deset ponovitev ene vaje pomeni, da nabiramo moč, več ponovitev je namenjenih vzdržljivosti v moči. Nato stranjo, to grdo besedo Seražin Lisjak izrine z vadečimi, po želji čaka še finiše, se strinja, še ena grda beseda, »povečevanje anaerobne vzdržljivosti«. Finišer je kratek in jedrnat, popoln izkoristek časa, »visokointenzivni krožni trening s tremi postajami, brez premora«.

To, kar ponuja Evolucija, bi Tine najraje poimenoval le vadba, trening. A da bi jo ločili od sorodnih postopkov, tudi od pojma funkcionalna vadba, jo opredeli kot trening za razvoj moči.

Aerobno, anaerobno, osnovna primerjava, v prvo sodi tek, kolesarjenje, v drugo denimo dvigovanje uteži. »Za aerobne kapacitete vadečih ne skrbi, zanje lahko načeloma poskrbi vsak sam.« Ljudje naj se gibljejo, »v mestu s kolesom, pa na Šmarno goro«. Po inštruktorjevem mnenju ima nekdo, ki gre dvakrat na teden teč, pa dvakrat na vadbo, vse pokrito. Telesnovadbeno. S tem da, poudari, sprehod ni športna vadba, ampak čišča v glavi. »Pojdite teč s prijateljem, s partnerjem, z otroki, ni človeka, ki mu to ne bi koristilo.«

## Razredi

Kdo so odjemalci osebnega trenerstva, vadeči? »Osebnih ali skupinskih vadb se udeležuje vse več ljudi, ki prej niso delali s trenerjem, skupinsko trenirali, morda sami ali s prijatelji.«

V prvem razredu vadečih so športniki rekreativci, Tine opomni, da trenira izključno nepoklicne športnike, »ki spoznajo pomen trenerstva«, za vzpostavitev baze, na kateri gradiš svoj siceršnji



Osebni trener Tine  
FOTO  
TINA RAMUJKIČ

šport. Z osebnim trenerjem si boljši in z njim »gradiš preventivo pred poškodbami«.

V drugi razred sodijo, no, malce starejši, nad 60 let, ki »se doslej niso ukvarjali s športom. Vodstva si zaželi, ko se srečajo z bolečinami.« Starostno in negibalno pogojenimi. Medtem ko prva skupina z vadbo pod nadzorom



**Finišer je kratek in jedrnat, popoln izkoristek časa, visokointenzivni krožni trening s tremi postajami, brez premora.**

osebnega trenerja izboljšuje svoje sposobnosti, druga ohranja gibalne. Se zdi, da je včasih veljalo načelo, do 60. leta bom športal, potem bom prestar, zdaj je obratno. Šest križev je lahko povod za začetek. Pozen, a ne prepozen.

Rekreativci, potrdi trener, »ful resno jemljejo svoj šport«, gre za tako raven treninga, na kakršni so bili pred desetletjem ali morda nekaj več profiji. In tu je hakelec. Človek, ki se ne giblje, bo pri 60 zamaščen, nekdanji profesionalni tekmovalci pa bo imel izrabljene sklepe. Posplošeno.

## Odprava vzroka

Evolucionarja se posvečata tudi ljudem po koncu rehabilitacije po poškodbah. »Če hočeš odpraviti vzroke poškodb, ne moreš delovati kot pred poškodbo.« Nekdo dobi hernijo zaradi sedenja, po rehabilitaciji bo šel na vodeno vadbo, ne igrat golf ali tenis. Ali pa rekreativec, »ki je smučal, smučal, smučal, poleti malo tekkel in si strgal križno vez«. Po zdravljenju ne bo šel takoj na smuč, ampak na vodeno vadbo, da se okrepi, morda eno smučarsko sezono izpusti, nato pa nazaj na belino. Če vzrokov zapletov ne odpravimo, se povrnejo.

Pred leti je Tine pričakoval, da bo padel v hudo trenersko konkurenco. A zdaj je toliko povpraševanja, ozaveščenih o potrebi po gibalni dejavnosti, »da nas ni preveč«. Konkurenca »je zdrava, če ne drugega, izloči slabe«. Trenerje.

Včasih je fitnes pomenil bodisi »hujšanje ali bodibilding, pridobivanje mi-

šic«. Ta industrija pa je šla v dve smeri. Eno je estetika, skrb za obliko telesa, drugo funkcionalna vadba, izboljšanje kondicijske pripravljenosti.

Medtem ko se pri klasičnem fitnesu uporabljajo trenažerji, kardionaprave in proste uteži, se pri funkcionalni vadbi, pri nas je izbruhnila pred petimi, sedmimi leti, proste uteži, lastna teža, vadbene žoge, trakovi trx, uteži kettlebell ...

Seražin Lisjak pri vsakodnevnem trenerstvu zaznava, da »slovinci hiperaktivni, kot takšne nas vidijo tudi tujci, tudi stopnja debelosti je podpovprečna«. Vsako leto opaža večjo ozaveščenost in nekdo, ki pride na vodeno vadbo, točno ve, zakaj in po kaj je prišel.

Med neaktivno populacijo trening za moč načeloma izraziteje potrebujejo starejši in ženske.

Rekreativci bi, tako sogovornik, poleg svojega športa morali delati še vaje za moč in gibljivost, negibljivost je okno v svet poškodb, ruši pravilno tehniko, pa naj gre za tekaško ali kakšno tretjo.

Januarja smo in januar pomeni nov začetek, »naval na fitnese se izrazito poveča«, toda letos, no, lani, »sem dobil veliko prijav za vadbo že decembra«. Kdor ve, kaj hoče, ne bo čakal na januar. Niti december. Ne bo čakal.

Tine tri- do štirikrat na teden trenira na način, ki ga nato posreduje svojim vadečim. »V bistvu sem rekreativec, delam podobno kot ljudje, ki vadijo z menoj.« Enkrat na teden gre v naravo, hoja v klanec, to ni trening, to je za dušo, pravi. V kratkem, načrtuje, bo avto zamenjal za kolo, s tem opravil aerobno vadbo in priznašal mestni onesnaženosti.

Prehrana? »Ima strukturirano, a ne gre za disciplino, ampak navado.« Naveda ni železna srajca ob koncih tedna.

Evolucija je razvoj, prehod v boljše stanje, zdravje, kondicijo. Osebno trenerstvo, ni dvoma, je drago, a »lahko prideš enkrat na teden k trenerju, dvakrat vadiš sam, po programu, lahko po

6

križev je lahko povod za začetek funkcionalne vadbe. Pozen, a ne prepozen

