



Miran Bevc, osebni trener in svetovalec za zdrav način življenja, miranbevc@hotmail.com

Osebni trener

Primarna naloga osebnega trenerja je, da s svojo stranko doseže neki cilj, ki ga postavi na začetku skupaj – glede na potrebe, želje in časovne zmožnosti. Pri tem trener stranki nudi strokovno podporo in usmeritve, s katerimi jo vodi skozi proces.

Cilji in usmeritve

Skozi prakso sem spoznal, da je delo osebnega trenerja še mnogo več kot le štetje ponovitev in opravljanje meritev.

Kar se mi zdi najpomembnejše, je, da trener s svojo stranko vzpostavi pozitivno vzdušje, s pomočjo katerega razvijeta zdrav, profesionalen odnos, posledično pa seveda medsebojno zaupanje.

Na takšni osnovi lahko trener posameznika nauči pravilne izvedbe vaj, hkrati pa ga po osnovnem »pregledu« oziroma oceni stanja tudi funkcionalno usmeri v to, kar je zanj najboljše in mu hkrati poda vsaj osnovne smernice pri prehranjevanju. Če mu uspe, da stranka začuti svoje telo do te mere, da ga zna zavestno kontrolirati in zraven še zapusti prostor z nasmeškom, potem je večji del svoje naloge že opravil.

Kje deluje trener

Največkrat osebni trener deluje v fitnessu, v zadnjem času pa se vse bolj uveljavlja tudi možnost dela v domačem studiu ali v naravi.

Slednja je aktualna predvsem v poletnih mesecih, ko so zunaj temu primerni klimatski pogoji. Vsaka izmed opcij ima svoje prednosti in slabosti, najboljše pa

je, če jih vse lahko združimo, saj skupaj predstavljajo celovitost zdravega gibanja.

Najpogostejši problemi

Običajno se ljudje na trenerja obrnejo predvsem z željo, da bi shujšali, da bi bilo njihovo telo bolj funkcionalno, da bi oblikovali postavo, povečali mišični obseg ter tudi zaradi postrehabilitacije po različnih poškodbah. Lahko pa tudi poskušajo poiskati dopolnilno dejavnost, ki izboljša njihove sposobnosti v posameznem športu.

Pri vsem tem pa pride do izraza splošen način življenja, ki poleg gibanja vključuje tudi prehrano.

Prehrana

Zdrava prehrana je danes ob poplavi različnih pristopov in nasvetov za mnoge uganka.

Bistvo je, da pospešimo svoj metabolizem in ga namesto shranjevalca (maščob) spremenimo v porabnika.

Slednje nam lahko uspe predvsem tako, da povečamo količino (5-6) obrokov na dan, izberemo kakovostno hrano ter dnevni vnos kalorij prilagodimo glede na aktivnost in gibanje.

To pomeni, da izbiramo kakovostne ogljikove hidrate (in jih zaužijemo toliko, kot jih tudi porabimo), da omejimo vnos maščob (in se osredotočimo na esencialne) ter da zadostimo potrebam organizma po beljakovinah, vitaminih, mineralih in navsezadnje tudi vlakninah.

Glavne smernice pa so zmernost, konstantnost in postopne spremembe, saj le-te prinesejo neko stalno in utrjeno navado za razliko od raznih diet, ki delujejo kratkoročno, zato so tudi rezultati le začasni.

Funkcionalnost gibanja

Ni vsako gibanje za vsakogar, zato je pomembno, da trener oceni, kje so pomankljivosti v funkcionalnosti telesa posameznika, ki se odloči za delo.

Temu primerno izbere dejavnosti, ki pridejo v poštev in hkrati predstavljajo tudi neki užitek oz. pozitivni učinek na psihično stanje človeka. Le tako se bo vračal po veselje, ki mu ga gibanje prinaša. Naj velja slovenski rek: Zdrav duh v zdravem telesu.