

Ze vrsto let se ukvarjate s funkcionalno vadbo, Body tehniko™. V čem je posebnost te vadbe in komu je namenjena?

Pravijo, da se vse dobre stvari zgodijo naključno. Tako se je tudi moje srečanje z Body tehniko. Kot inštruktorica skupinskih vadb sem iskala nekaj novega ter predvsem nekaj, kar takoj »prepriča«. Tako sem se pred več kot 15 leti srečala z Body tehniko. Njena učinkovitost me je prepričala, zato je bil naslednji korak odprtje samostojnega franšiznega centra v Kranju. V centru poskušamo slediti strogim strokovnim standardom same tehnike, kot master body inštruktor pa sodelujem tudi pri razvoju tehnike in učenju novih generacij inštruktorjev. V letošnjem letu se v to vlogo postavlja tudi moj kolega Žiga Mišičević, ki je prav tako sodeloval pri razvoju spletnega programa Body@work za zdravje na delovnem mestu.

Od kod izvira ta tehnika?

Tehnika sicer prihaja s Hrvaške. Inovirala jo je magistra kineziologije Ana-Marija Jagodić Rukavina. Kot strokovnjakinja za različne terapevtske programe in terapije v vodi, je želela sestaviti program, ki bo v kratkem času »na suhem« deloval na vse komponente zdravstvenega fitnesa – mišično-sklepni sistem, senzomotorični sistem, kardiovaskularni sistem ter sestavo telesa. Pri razvoju te filozofije ji je pomagal tudi takratni vadečič – poslovnež, ki je vedno zamujal na svoje treninge in bil seveda ves čas omejen s časom. Tako je bila primorana v kratki vadbeni enoti doseči zastavljen cilj. Tako se je začela razvijati Body tehnika. Danes je to edina rekreativna aktivnost, ki po mnenju WHO, v eni vadbeni enoti vpliva na zgoraj omenjene komponente zdravstvenega fitnesa. In tisto, kar je pri tehniki čudovito in po čemer se popolnoma razlikuje od preostalih rekreativnih aktivnosti, je njena prilagodljivost vsakemu posamezniku.

Ko opazujemo trening body tehnike, se nam kot opazovalcu zdi, da vključuje elemente pilatesa, plesa, aerobike in funkcionalnega gibanja ...

Res je, a je mnogo več kot zgolj skupek različnih rekreativnih aktivnosti. Ne glede na spol, starost in težavo, poskušamo pri vadečih preko kretne in s pomočjo različnih pripomočkov, rekvizitov, naprav ter s pomočjo manualnih tehnik, doseči ravnovesje energijskega, organskega in fizičnega telesa. In za to ne potrebujemo zgolj strokovnega znanja, telo se mora naučiti poslušati, ga začutiti, razumeti povezanost celotnega organizma in učinkovitost integrirane kretne. Današnji sodobni človek veliko sedi in je pod konstantnim stresom. Včasih se ga zaveda, mnogokrat pa mu je popolnoma samoumeven. Poleg posledične nepravilne telesne drže, ki gre z roko v roki z dolgotrajnim sedečim delom, slabi tudi naše organsko stanje. Težave s prebavo, inkontinenca, (ne)spanje, boleče menstruacije in glavoboli, prehladi in podobno so nam postale popolnoma normalne in samoumevne. Pa niso. Poleg tega na sodobnega človeka vplivajo tudi mnogi psihosocialni dejavniki. Slednji pripeljejo do nezadovoljstva, slabše koncentracije, padca učinkovitosti, izčrpanosti in izgorelosti. In zagotovo je Body tehnika močno orodje za odpravo vseh teh nepravilnosti in neravnovesij.

Kakšno znanje imajo Body inštruktorji in Master body inštruktorji?

Predvsem mora biti Body inštruktor oseba, ki je pripravljena konstantno rasti in se izobraževati, tako na osebni, kot strokovni področji. Vsak inštruktor mora za pridobitev naziva

opraviti leto in pol trajajoče izobraževanje, kjer dobi bolj natančno znanje s področja anatomije, fiziologije, kineziologije, metodike in specifičnih znanj, ki jih uporabi pri delu z različnimi populacijami. A to je le začetek. Naši inštruktorji se konstantno izobražujejo na področju rehabilitacije in rekreacije. Na strokovna izobraževanja se po večini odpravljamo v Zagreb, na Kineziološko šolo Body tehnike. Na njej strokovna skupina master inštruktorjev, med katerimi sem tudi sama, skrbi za razvoj body tehnike in odkrivanje novih strokovnih znanj in praks. Seveda pa je enako pomembna srčnost inštruktorja in razumevanje svojih vadečih. Ljudje smo danes namreč tako iztrošeni in odmaknjeni od sebe in svojega telesa, da se tudi vzrok težav skriva globoko v nas samih. Tu srčnost našega kadra ter razumevanje energijske medicine dobi nove razsežnosti.

Zakaj ste se odločili za program na delovnem mestu – Body@work?

V naš studio prihaja vse več ljudi s težavami in bolečinami mišično – sklepnega sistema (bolečine v ledvenem delu, ramah, vratu,...). Šele po pogovoru se zavejo, da težave niso zgolj »fizične« narave, ampak se kažejo tudi v drugi simptomatiki: pogosta prehladna obolenja, slaba prebava, pomanjkanje spanca, nihanje krvnega tlaka, ... Seveda ni težko ugotoviti, da je pri večini skupno sedeče ali kakršnokoli drugo statično obremenjevanje telesa. Dolgotrajno sedenje in izpostavljanje prisilni drži ter ponavljajočim gibom bo s časoma pripeljalo do resnih težav. To potrjujejo tudi statistike. Letno je v Sloveniji evidentirano 10 do 11 milijonov izgubljenih delovnih dni, kar pomeni, da dnevno izostane z dela zaradi bolezni ali poškodb približno 38.500 – 39.000 ljudi. Skupni letni stroški zaradi zdravstvenega absentizma so ocenjeni na okoli 800 milijonov evrov, bolezen pa je le eden od vzrokov absentizma. Najpogostejši razlog odsotnosti z dela so poškodbe in mišično-kostne bolezni.

Stres zelo negativno vpliva na različna področja, predvsem pa na naše zdravje ...

Stres je praktično postal del vsakdana, o njem se veliko govori – a večina kot posledici. Zdravju in dobremu počutju na delovnem mestu še vedno posvečamo premalo pozornosti, zaposleni imajo premalo informacij, predvsem tistih, ki so vezane na psihosocialne dejavnike tveganja. Še vedno ne znajo prepoznati simptomov stresa in izgorelosti, na razpolago pa nimajo zadosti praktičnih načinov, ki bi učinkovito zmanjšali tveganja in negativne posledice. K tej problematiki bi moral pristopiti vsak posameznik ter družba na kolektivnem nivoju. Le tako bi lahko bilo uravnavanje te problematike učinkovito. In na nek način naš program zdravlja na delovnem mestu to omogoča – usmerjen je v individualista, a še kako apelira družbo kot celoto.

Kako dolgo ste razvijali program Body@work?

Program vadbe na delovnem mestu Body@work smo intenzivno razvijali zadnja štiri leta v različnih podjetjih po Sloveniji. Prilagajamo se potrebam posameznega podjetja, vsem pa je skupno to, da program zaposlenim omogoča izboljšati splošno psihofizično stanje in sčasoma tudi poveča

Dolgotrajno sedenje in izpostavljanje prisilni drži ter ponavljajočim gibom bo s časoma pripeljalo do resnih težav.