

SNAGA VJEŽBE

TEKST ANELA MARTINOVIĆ
FOTOGRAFIJE BILJANA BLIVAJS/CROPIX



Sanja kaže da joj je najveći izazov povratak poslu nakon trogodišnje stanke zbog rođenja blizanaca

U zagrebačkom PILATES STUDIJU POWERHOUSE *vlasnice i instruktorice* SANJE KOVAČEC *možete vježbati prema izvornoj metodi* JOSEPHA PILATESA *te naučiti kako biti* SVJESTAN VLASTITOG TIJELA

Udahnite duboko, opustite ramena i na trenutak ostavite sve brige sa strane. To je vrijeme kada se posvećujete svojem tijelu, dahu i miru. Pilates, naime, nije samo vježbanje: to je povezivanje pokreta, disanja i svijesti o vlastitom tijelu. A takva oaza dobre energije nalazi se u Pilates studiju PowerHouse, u zagrebačkoj Ulici kralja Držislava, koji obilježava 15 godina postojanja. Vlasnica i instruktorica pilatesa Sanja Kovačec zrači takvom staloženom energijom i simpatičnošću da se s punim povjerenjem prepuštate u njene stručne ruke - mentorica joj je bila Davorka Kulenović, učenica Romane Kryzanowske, jedne od najvažnijih osoba u razvoju pilates metode nakon Josepha Pilatesa. Kod nje je u Stuttgartu 2008. završila cjelokupnu pilates edukaciju na svim originalnim pilates spravama. Potom je upisala studij fizioterapije te nastavila obrazovanje kroz brojne dodatne edukacije i seminare, od naprednih pilates edukacija do metoda poput DNS-a, McGill pristupa i drugih područja vezanih uz pokret, funkciju i zdravlje.

- Bila sam iznimno aktivno dijete, rolala sam se, penjala se na svako stablo, igrala gumi-gumi, a u osnovnoj školi počela sam plesati tako da je pokret oduvijek bio veliki dio mojeg života. Pred kraj studija ekonomije ponestajalo mi je vremena za ozbiljan trening i upravo tada sam prvi put čula za pilates, koji je u to vrijeme doživljavao pravi svjetski boom - kaže Sanja, koja je već nakon dva sata treninga dobila ponudu da tu grupu počne i voditi. U tome je bila toliko uspješna da je odlučila posvetiti se u potpunosti toj metodi vježbanja koju je osmislio Nijemac Joseph Pilates dvadesetih godina prošlog stoljeća.

- Zanimljivo je da su moji



‘REFORMER NIJE ZASEBNA METODA VJEŽBANJA, VEĆ *JEDNA OD SPRAVA NA KOJIMA SE IZVODI PILATES’*

bližnji tada bili prilično skeptični. Jedna mi je prijateljica čak rekla: “Zašto trošiš toliko novca na neki trend?” Rijetko je tko tada vjerovao da će pilates opstati, a kamoli postati toliko popularan - govori Sanja, koja se nakon završene edukacije vratila u Hrvatsku i još tri godine radila u različitim pilates studijima, uglavnom na reformeru i na matu. Znala je kako je Joseph Pilates zamislio svoju metodu i željela je da klijenti iskuse njezine dobrobiti kao cjelinu, a ne samo pojedine dijelove. Zato je 2011. otvorila vlastiti studio, nabavila sve pilates sprave u setu od tri komada, iako je investicija u opremu bila velika.

- Od početka sam radila cjelokupnu metodu, na svim spravama i na matu, individualno i u malim grupama. K meni klijent nije dolazio samo “na reformer” - dolazio je na pilates. To mi je i danas važno jer vjerujem da je upravo u cjelovitom pristupu najveća vrijednost ove metode. Možda moj put nije bio najjednostavniji ni najisplativiji, ali bio je moj - i znala sam da želim raditi pilates onako kako ga doista razumijem i u njega vjerujem - otkriva Sanja.

Danas s klijentima često započinje proces DNS metodom, kroz učenje pravilnog disanja i stabilizacije, a koristi i InBody analizu tjelesne kompozicije. Pilates se prije svega koristi za razvoj mišićne izdržljivosti, mobilnosti, fleksibilnosti i svijesti o tijelu, dok se u moderno opremljenom funkcionalnom gymu radi na jakosti i snazi te klijente učimo funkcionalnim pokretima koji su im potrebni u svakodnevnom životu. Ove godine napravila je još jedan važan korak - počela je voditi vlastite Pilates edukacije i prenositi svoje znanje i iskustvo na buduće instruktore.

- Najviše me dirne kada mi klijent kaže da mu je ono što smo zajedno radili promijenilo život na neki mali, ali važan način. Kada primijeti da se više ne boji pokreta, da ga nešto što ga je godinama boljelo više ne boli, da se lakše kreće, nosi vrećice iz dućana ili radi u vrtu s lakoćom, izdrži dan na poslu bez boli u leđima... Posebno me raduje kada počne razumjeti ono što mu govorim, zaista osjećati vježbe koje radi i znati zašto ih radi. Takvi se klijenti vraćaju godinama i kad tad dovedu nekoga svog - partnera, prijateljicu, roditelja ili dijete. Tada osjećam da sam im dala nešto više od treninga. Dala sam im



Svaki trening se prilagođava svakom pojedinom polazniku, njegovim potrebama i onome što se želi postići



znanje i povjerenje koje žele prenijeti nekome koga vole. Za mene je to možda najljepše priznanje ovom poslu - kaže Sanja.

Ono što ona najviše voli kod pilatesa jest to što nas uči da budemo prisutni u vlastitom tijelu: da osjetimo kako dišemo, kako stojimo, kako se krećemo. Ističe kako je Pilates izvorno zamišljen kao vrlo individualan pristup - s mnogo pažnje instruktora, korekcija, kontakta i brige o osobi koja vježba. Klijent na jednom mjestu može dobiti sve što mu je potrebno - pilates za kontrolu, stabilnost, mobilnost i kvalitetu pokreta, te kompletno opremljen gym za treninge snage i funkcionalne treninge koje za klijente kombinira s Pilates metodom. Na taj način može se kontinuirano prilagođavati trening onome što osobi u određenom trenutku treba.

Stoga, Sanja ne voli govoriti da postoji "pilates za sve" - pilates je prilagođen konkretnoj osobi. Također, cilj nije samo vidjeti rezultat nakon nekoliko mjeseci, nego stvoriti tijelo koje će i za deset, dvadeset ili trideset godina biti snažno, pokretljivo i funkcionalno. Pilates je proces, a ne kratkoročni projekt, a svaki je trening prilagođen osobi, njezinim potrebama i onome što se želi postići. Nekad se cijeli trening provede na reformeru, drugi put se kombinira nekoliko pilates sprava, a ponekad se cijeli sat odradi na cadillacu ili wunda chairu. Trening se može završiti istezanjem na big barrelu, otvaranjima na baby chairu ili nekom drugom vježbom, a ta raznolikost omogućuje da različitim spravama i podražajima radimo na različitim sposobnostima, od snage i stabilnosti do mobilnosti, fleksibilnosti i kontrole pokreta.

- Velika je zabluda da je pilates lagan trening, da se svodi na istezanje ili da je reformer isto što i cijela pilates metoda. Voljela bih da se o pilatesu govori s više povijesne odgovornosti i stručnog razumijevanja. Nakon toliko godina rada s ovom metodom, važno mi je da je ne svodimo na trend, jednu spravu ili određenu skupinu ljudi. Pilates je cjelovit sustav vježbanja čiju vrijednost možemo razumjeti tek kada ga upoznamo u njegovoj širini, a ne samo kroz priče koje su postale popularne - kaže Sanja, u čije se riječi najbolje uvjeriti - osobno. □



Za prosječnog rekreativca su odlična baza za napredak dva do tri kvalitetna treninga tjedno u trajanju od 50 do 60 minuta

PILATESOM SE MOŽE RAZVITI SNAGA, MIŠIĆNA IZDRŽLJIVOST, MOBILNOST I FLEKSIBILNOST TE SE KONTROLIRA POKRET