

Tajna dobre forme Alex Dojčinović

Kod Alex je ustanovljena dobra stabilnost nogu, dok je gornji dio tijela ostao bez funkcionalne pokretljivosti ramena te jakosti i snage trupa. Krenuli smo ispočetka, učeći pravilno aktivirati mišiće, upoznavali tijelo. Jedan od glavnih ciljeva treninga bio je potpuno probuditi trup, sve mišiće trbuha i leđa, te sinkronizirati ih s ostalim dijelovima tijela

Pratimo li modu onda zasigurno znamo za Aleksandru Dojčinović. O njezinim modelima ne trebam puno pisati, jer njezin perfekcionizam se vidi na svakoj modnoj reviji. Aleksandru sam prvi put upoznala prije godinu dana u njezinom LEI LOU showroom-u, a ono što sam tada vidjela bilo je nalik predbožićnom ludilu, bezbroj poziva, upita, dogovora... Upitala sam je kada stigne uhvatiti trenutak za sebe i tako je krenula naša priča.

Kao što i moda privlači čovjeka još od davnina, tako i rad na tijelu datira još iz 2000 god. p.k., što pokazuju i povijesni dokazi. Zidovi pećine u drevnom Egiptu prikazivali su tako crtež ljudi s utegom u ruci. Slike današnjeg čovjeka izgledale bi drugačije, u fotelji s mobitelom. Svjesni smo načina na koji živimo, shvaćamo da fitness koji je bio prije 20 godina više nije dovoljan za vraćanje tijela u formu. Razlog je jednostavan, prije smo na fitness odlazili s ciljem da oblikujemo tijelo i da se osjećamo bolje, danas je cilj ostao isti, ali s drugačijim početnim zdravstvenim stanjem.

Statistike ne lažu kada kažu da smo postali bolesna nacija, s prekomjernom tjelesnom težinom, bolnom kralježnicom, ozljedama, psihičkim i kardiovaskularnim bolestima. Današnji fitness programi moraju se prilagođavati i mijenjati, a svaki pojedinac treba biti educiraniji prije njegovog odabira.

Upravo iz tog razloga Aleksandra i ja započele smo put dijagnostičiranjem njezinog stanja tijela uz pomoć MBS funkcionalne dijagnostike. Otkriveni deficiti morali su se korigirati ako smo željeli putovati ugodno i dugo, bez povreda i boli, učinkovitije i s rezultatima. Skolioza, slaba aktivacija najdubljih mišića oko kralježnice, loša pokretljivost prsnog segmenta i loša motorička kontrola bile su izlazne informacije dijagnostike. Kod Alex je ustanovljena dobra stabilnost nogu, dok je gornji dio tijela ostao bez funkcionalne pokretljivosti ramena te jakosti i snage trupa.

Krenuli smo ispočetka, učeći pravilno aktivirati mišiće, upoznavali tijelo. Jedan od

glavnih ciljeva treninga bio je potpuno probuditi trup, sve mišiće trbuha i leđa, te sinkronizirati ih s ostalim dijelovima tijela. Prvi naši treninzi bili su blago rečeno lagani i kako je sama znala reći do sada drugačiji od svega što je vidjela i trenirala. MBS treninzi na početku zahtijevaju veliku koncentraciju, jer tijekom njih klijent prolazi osobnu edukaciju o svojem tijelu. Već nakon nekoliko treninga počeli smo uključivati rekvizite za brže buđenje pojedinih mišića iz amnezije. Kada smo bile sigurne da smo sagradile jedan čvrst i dobar temelj mogle smo krenuti u treninge koji nisu i približno nalikovali našim počecima. Bilo je znoja, povišenih tonova, ali i ugone.

Upozorila sam Alex odmah na početku, kako vježbanje nekoliko puta na tjedan nije dovoljno da bismo postigli naš željeni cilj, dobru formu i zdravlje. Znanost kaže, količina treninga jasno je definirana, čovjek bi trebao napraviti 300 treninga godišnje. Izračunamo li, vidjet ćemo da to znači da trebamo trenirati svakoga dana, osim subote i praznika. Svatko normalan odmah će reći da nema ni toliko novaca i vremena da odlazi na fitness svaki dan. Osluškivanje klijenata i njihovih mogućnosti kreirane su domaće zadaće koje predstavljaju selekcionirane 3 vježbe za svakog pojedinca posebno. Tako se i Aleksandra prvi put upoznala s našim domaćim zadaćama, koje su joj omogućile razvijanje osjećaja za samostalnije vježbanje, svijest da bi vježba trebala biti sastavni dio života te da rezultate bez svakodnevnog treniranja možemo svrstati u neostvarene ciljeve. „Uspjela sam probuditi unutrašnje mišiće drugačijim pristupom tijelu. Učinke MBS-a vidjela sam vrlo brzo i to bez velikog napora.“ zaključuje Aleksandra.

www.mbs.hr