

Ples na šipki za seksipil i dobru formu

Ana Kuhanec, voditeljica Ana's Sensual fitnessa i certificirana instruktorka S faktora, objašnjava zašto je ples na šipki idealan za žensko tijelo i um - budi samopouzdanje, čuva ženstvene obline, tijelo drži čvrstim i gipkim, i povrhu svega - trenira seksipil i zavodljivost. Prava stvar za hladne dane!

Koja su vaša iskustva iz Hollywooda gdje ste učili S faktor i postali prva Europljanka s licencom za taj oblik vježbanja na šipki, koji je svojevremeno osmislila glumica Sheila Kelley?

Apsolventica sam na Kineziološkom fakultetu, te dugogodišnja instruktorka aerobika i fitnessa. Uvijek spremna za nove izazove, otkrila sam prije par godina najpopularniji način vježbanja u Americi te otputovala u L.A. na školovanje. U Hrvatskoj sam bila promotorica knjige „S faktor - striptiz fitness za svaku ženu" te sam kao jedina žena iz Europe dobila priliku usavršavati se u studiju same autorice knjige Sheile Kelly u Los Angelesu. Trening u L.A.-u trajao je puna dva mjeseca. Bilo je naporno fizički, ali moram priznati emocionalno još i više. Cijele dane provodila bih trenirajući, s kratkom pauzom za ručak. Bilo je to iskustvo koje mi je promijenilo život...

Buđenje fizičkog i emocionalnog bića žene

Kako se rodila ideja za Ana's Sensual fitness i kakva je njegova koncepcija?

U program sam, osim vježbi unijela i vlastitu „ideologiju" emocionalnog doživljaja vježbi koje se izvode na treningu. Vježbe se plešu i na specifičan način djeluju ne samo na fizičko, već i emocionalno biće žene. Stoga pilates vježbe vježbate yoga metodama na način da ih plešete. Ples opušta svaku ženu, a plešući zaboravljate na težinu vježbi te naprosto uživajte vježbajući. Svaka vježba skriva i posjeduje osjećaj ljepote, senzualnosti i snage, koji, kada ih otkrijete, pobjeđuje svaku težinu i vježba postaje zadovoljstvo. Stoga ćete često od mojih polaznica čuti da vježbajući Ana's Sensual fitness otkrivaju svoju tajnu...

Iz vašega iskustva, da li je ženama teško osloboditi se i neopterećeno i erotično plesati oko šipke, bez ikakvih kompleksa? Koliko je jednoj ženi koja nema puno pojma o tome, potrebno da suvereno ovlada tehnikom i počne uživati u plesu?

Moj program je stručno planiran i programiran s kineziološkog aspekta, ali je osnovni cilj emocionalna metamorfoza žene koja se događa polagano kroz stupnjeve. Svaki

stupanj ima svoj fokus koji vježbačice usvajaju korak po korak. Naravno da nije lako suočiti se s velikom količinom straha i srama na koje mnoge nisu spremne. Uz stručni kadar svaka transformacija osim što ide postepeno, zahtijeva određeno vrijeme. Zato uvijek savjetujem svim ženama da si daju vremena jer vrijeme je naš saveznik. Upoznajete svoje tijelo i osjećaje poput ljepote, snage i slobode na način na koji nikada niste. Nakon devet stupnjeva može se reći da vladate ovom tehnikom, ali emocionalna transformacija ne prestaje ni s godinama treniranja. Iako već nakon drugog stupnja žene osjećaju promjene, ipak je potrebno dulje vrijeme vježbanja Ana's Sensual fitness-a da bi ostvarile cilj - psihofizičku metamorfozu.

Senzualnost, erotika, snaga

Ples oko šipke provjereno djeluje i na emocionalnoj razini (dižući samopouzdanje kod žena)... U čemu je tajna - da li se žena mora osjećati erotično i zavodljivo da bi konačno podigla svoje samopouzdanje?

Iako je izgled bitan i svi težimo dobrom izgledu, smatram da ne vrijedi mnogo ukoliko ga ne znaš nositi. Za mene je samopouzdanje način na koji hodaš, način na koji se smiješ, način na koji živiš. Otkako sam otkrila svoju tajnu upravo plesom oko šipke sretna sam što je danas dijelim s mnogim ženama. Dok plešem osjećam se kao da sam na vrhu svijeta... i nježna, senzualna i erotična i snažna, kako u plesu tako i u svakodnevnom životu.

Treba li imati kakve fizičke predispozicije ili svaka žena može vježbati Sensual fitness?

Za vježbanje Ana's Sensual fitness-a nisu potrebne nikakve fizičke predispozicije jer mnoge žene koje vježbaju kod mene nisu nikada prije vježbale. Iako tvrdim da ga može vježbati svaka žena, pod time mislim na žene koje su spremne zaista na avanturu duha i tijela. Ana's Sensual fitness nije običan *pole dancing* koji zahtjeva savladavanje gimnastičkih elemenata.

120 minuta samo za svoje tijelo

Kako uopće izgleda jedan trening?

Vježba se u ciklusima, a svaki ciklus odgovara stupnju koji polazite. Devet je stupnjeva (po završetku devetog stupnja nije kraj jer ovo vježbanje nije tečaj), a po završetku devetog stupnja uživate u potpunom skladu tijela i pokreta te su treninzi naprednijeg tipa. Vježba se jedan puta na tjedan u trajanju od dva sata (120 min). Prvi dio sata se izvode vježbe za oblikovanje i učvršćivanje tijela koje se izvode yoga načinom rada. Na drugom satu se savladavaju elementi na šipci te slijedi ples. Vježba se u odjeći primjerenoj yoga i pilates treninzima, ali zaplesati se može uistinu u suknjici i potpeticama od 12 cm.

Šipka u spavaćoj sobi

Kako konkretno Sensual Fitness djeluje na tijelo?

Oblikuje tijelo u čvrsto i poželjno, a pritom čuva ženske obline, podiže samopouzdanje i vraća vjeru u vlastito tijelo. Kružnim, senzualnim kretnjama oblikujete tijelo koristeći mišiće koje možda nikada niste koristili, a pritom sjedinjujete fizičko i emocionalno biće. Vježbate uz neopisiv osjećaj zadovoljstva, zapravo plešući. Naglasak je na vježbe koje oblikuju vaše adute: noge i stražnjicu, ali podjednako oblikujete čitavu muskulaturu. Plešući oko šipke vaše će tijelo izgledati besprijevano, kretat ćete se lepršavije, a osmijeh vam neće silaziti s usana.

Kako se doma, uz vaše DVD-e, može vježbati na šipki? Koga moramo nazvati da nam instalira šipku? :)

Uz moj serijal DVD-a „Senzualna i u formi“ možete vježbati i kod kuće vrlo jednostavno. Serijal je koncipiran tako da svaki DVD sadrži i vježbanje na podu i vježbe na šipki. Ukoliko želite instalirati šipku u vašem domu slobodno nas kontaktirajte. Mnoge su to već učinile :)

Foto: Josip Regović

Make up: Korina Lončar

Frizura: Frizerski studio "Coco"