

Ključ do zabavnega fitnesa je video vadba

The Key to Fun Fitness Is Exergaming

Nevenka Osredkar

Srednja šola Jesenice, Ekonomska gimnazija in srednja šola Radovljica, Slovenija
nevenka.osredkar@guest.arnes.si

Povzetek

Video vadba je sodelovanje v tehnološko aktivirani fizični aktivnosti, ki upošteva uporabnika v akciji ali igri. V obliki zabave (ang. game play) ustvari izkušnjo v virtualni realnosti, ki zahteva od udeležencev, da uporabljajo svoje telo v aktivnosti igre. Za pravo virtualno izkušnjo si uporabnik nadene 'magični pas', ki ga postavi v središče video igre in ko se hitro premika in visoko skače, prestreza žoge, da ne padejo na tla ter s tem pridobiva pozitivne točke. Tako vadba hitreje mine, zaznan napor pa je minimalen. Danes so na tržišču številni sistemi video vadbe in pripadajoči izdelki. Video vadba se lahko uporablja v profesionalnem športu, v zabavni rekreaciji, pri uvajanju novih športnih disciplin in za organizacijo pravih internetnih tekmovanj. Mogoče jih bodo sčasoma uvedli celo v šolje v učni proces.

Ključne besede: šport, športna vzgoja, fizična aktivnost, video vadba, računalniki, video igre, virtualna izkušnja.

Abstract

Exergaming is participating in technology-driven physical activities which involve the user in action or role play in the form of the computer game. It creates a virtual reality experience requiring members to use their body to participate in the computer gaming activity. For real virtual experience the user put on the »magic belt« which will put him in the centre of the video game. The user will score points if he moves fast and jumps high enough to catch the ball before it falls down. The time doing of this practice passes away much faster and the effort invested in it is minimal. These days many systems of exergaming and the belonging products are accessible on the market. Exergaming can be used in professional sport, as a fun in fitness, for introduction new type of sport or for internet competitions. They might be gradually introduced into educational process in Slovene schools, too.

Keywords: sport, gym class, physical activities, exergaming, computers, video games, motivation, virtual experience.

1. Uvod

Slovenija je čudovita dežela. Imamo morje, jezera, griče in visoke gore, urejene kolesarske poti, tenis igrišča, odbojgarska igrišča na mivki in lahko bi še naštevali ... Skratka možnosti ukvarjanja se s športom v naravi neomejeno. Starejši ljudje zelo radi preživljajo svoj prosti čas v naravi. Toda današnja novodobna mladina se, namesto da bi silila ven, zapira v zaprte prostore in ogromno časa preživi za računalnikom. Kot profesorica športne vzgoje opažam, da je za nekatere prenaporno hoditi okoli blejskega jezera (približno 6 km), kaj šele, da bi ga pretekli. Upirajo se vsem mogočim

aktivnostim, ker jim je pretežko, in predvsem, ni zabavno. Bi se dalo ta del populacije s čim zamotiti, jih pozabavati, pa kljub temu malo razgibati?

Vsak človek mora pri sebi najti tisto, kaj najbolj umirja njegov um. Nekateri radi meditirajo, drugi za sprostitev hodijo v hribe, tretji trenirajo boks, pozimi lahko smučajo, deskajo, tečejo na smučeh, sankajo, drsajo, se kepajo, delajo snežake ... Kljub vsemu se nekateri ne premaknejo od računalnika. Kaj pa tisti, ki ne počnejo prav ničesar? Kako bi njih privabili, da bi se malo zmigali in naredili nekaj dobrega za svoje telo? To je tisti del današnje novodobne mladine, katerih starši nikoli nimajo časa in svoje otroke niso in ne navajajo na gibanje.

Današnja družba se spreminja in prav tako način življenja mladih. Tehnološke spremembe prinašajo zabavo in način življenja, ki se mu naša mladina hitro privaja. Televizija, računalnik in video igre so postali stalnica marsikaterega mladostnika, zato mu ostaja le malo časa za vadbo v fitnes centrih in na športnih igriščih. Žalosten je podatek, da igra kar 83 % ameriške mladine med 8. in 18. letom eno ali več video iger. Na žalost prinašajo te igre negativne posledice, zlasti na psihofizične sposobnosti, ki se odražajo v preveliki telesni teži. Tudi v Evropi je po podatkih Evropske unije kar 3 milijone predebelih šolo obveznih otrok. Rezultat ankete, ki je proučevala gibalne navade Evropejcev pa kažejo na 11% porast (od ankete izvedene leta 2002) deleža neaktivnega prebivalstva, ki sedaj znaša že 57 % [2]!

Industrija video iger je nedavno preseгла 12,6 milijard dolarjev s prodajo, kar dokazuje, da se je cela generacija uklonila igranju video iger. Zakaj? 86 % mladostnikov je izjavilo, da jim je v življenju najbolj pomembna zabava. Video igre so zabavne. A tudi zasvoljive, kar je potrdilo že kar nekaj raziskav [2]. Možnost, ki bi med igranjem video iger igralcu omogočila tudi gibalno izkušnjo, prav gotovo prinaša zmagovito kombinacijo. Video igre omogočajo uporabniku, da uporabi svojo domišljijo in sam nadzira zaključek igre. Vse niti imaš pri igranju v svojih rokah, tu ni avtoritativne slike, ki bi ti narekovala strukturo in pravila igre. Mladi imajo radi to zadovoljstvo. Če pomislimo na 90 milijonov igralcev (v Ameriki) in številke še naraščajo, potem moramo nujno poiskati rešitev, ki bo otroke spet spravila v gibanje. Najbolj enostavna rešitev se ponuja kar sama od sebe. Povežimo fitnes naprave z video igrami! Ta kombinacija te bo zabavala, te bo prevzela in motivirala. To je ključ do združitve tradicionalne vadbe in zabave. Rešitev, ki je v svetu vse bolj popularna, se imenuje video vadba (ang. exergaming) [8].

2. Zgodovina video vadbe

Zametki tovrstne vadbe sicer segajo v leto 1987, ko so za domačo družinsko zabavo prvič povezali igralno konzolo (Nintendo) s športno napravo (PowerPad). Vendar pa takrat video igre zaradi manj napredne grafike še niso omogočale pristnega vzdušja simuliranega okolja. Tovrstne naprave so bile tudi zaradi velikih razvojnih stroškov in majhnega povpraševanja še zelo drage. Prav tako se šport, kot ga poznamo sedaj, takrat še ni nahajal na vrhu lestvice družbenih potreb. Klasični fitnes centri so bili v razcvetu in pretirane komercializacije in profesionalizacije športa še ni bilo čutiti [5].

Bolj ko se je družba modernizirala, večje so postajale tudi potrebe po izboljšanju športnih rezultatov. Začelo se je iskanje novih metod treniranja. Ena izmed njih je tudi doping, ki se je sicer žal izkazal za učinkovito in popularno bližnjico do zmagovalnih stopničk. V poznih 90. letih pa se je začelo resno uvajati tudi video vadbo v kolesarstvo (kot nadgradnja klasičnemu treningu na fitnes napravah). Pokazalo se je, da se s takim treningom lahko dosega odlične rezultate. Tako se npr. športniki, ki trenirajo na »Computrainer« video vadbi kolesarjenja že kar nekaj let v kategoriji »Ironman« redno uvrščajo na zmagovalni oder! Tovrstni trening omogoča zelo transparentne in poglobljene analize, kar je zlasti uporabno v vrhunskem športu. Zaradi močne vizualne podpore ljudje zaznamo kar za 10 % manj napora, kot bi ga sicer pri enako vloženem delu zaznali ob klasični vadbi (brez vizualizacije). Zato so tudi v fitnesih v zadnjem času tako popularni TV sprejemniki, s katerimi si uporabniki popestrijo vadbo. Še vedno pa gre za pasivno spremljanje televizijskega programa, ki vpliva

(interakcije) na naše gibanje nima. Video vadba, o kateri govorimo v tem članku, pa je izključno vezana na interakcijo našega gibanja z za to namenjeno vsebino - programom. Od našega gibanja je torej odvisen prikaz posebej prilagojene vizualne vsebine, ki je lahko v obliki video posnetka ali video igre [5].

3. Definicija video vadbe

V obliki zabave (ang. game play) ustvari izkušnjo v virtualni realnosti, ki zahteva od udeleženca, da uporabi svoje telo za aktivnosti, ki jih potrebuje virtualni karakter v video igri [3].

V letu 2000 se za to obliko vadbe začena uporabljati bolj splošen termin - 'exergaming' oz. 'exertainment'. Prevod angleških besed 'to exercise' (telovaditi) in 'entertainment' (zabava) lahko v slovenščino prevedemo kot nov termin 'vadbazabava'. Namenjena je bolj splošni uporabi, s poudarkom na vizualizaciji (zabavnemu igranju video iger) in katere stranski učinek je tudi fizična aktivnost. Pri video vadbi za profesionalne športne namene pa gre za ravno nasproten efekt, kjer je na prvem mestu fizična aktivnost (resna športna vadba), vizualizacija gibanja pa je samo nadgradnja elementa treninga. O 'zabavnem' igranju video iger v tem primeru ne moremo govoriti in tudi ni potrebno, saj športniki dodatne motivacije niti ne potrebujejo [3].

4. Namen video vadbe

V sodobni družbi zagotovo potrebujemo boljše vzpodbude, ki bi vzpodbudili mladino k večji fizični aktivnosti. Debelost pri otrocih je zaskrbljujoča in je eden največjih problemov zahodne družbe. Fizične aktivnosti na poljih in pri opravljanju drugih kmetijskih opravil, ki so bili del vsakdana v preteklosti, sedaj zaradi strojev že dolgo ni več ali so v zmanjšanem obsegu. Šport je tako postal ena redkih oblik dejavnosti, ki človeka še spravi v gibanje. Zaradi tega je v družbi deležen močne podpore, promocije in pozornosti. Zlasti s strani medijev pa smo v zadnjem času deležni velikega povečevanja športa. Zaradi tega so porasli tudi apetiti kapitala, ki so posledično šport preveč skomercializirali in usmerili v preveliko profesionalizacijo. Evropski komisar Markos Kiprianu tako upravičeno poudarja, da bi bilo treba ponovno uvesti fizično dejavnost bolj za zabavo, ne pa le kot del resne športne dejavnosti [1].

Da so za čezmerno posedanje pred ekrani in monitorji krive video igre, je najbrž jasno že vsem, ne le športnim pedagogom. Video vadba, kot najnovejši športno tehnološki dosežek, pa dejansko ponuja rešitev, ki bi lahko odtegnila današnjo mladino od pretiranega igranja video iger. To je nujno potrebno, saj je poleg pasivnega posedanja pred televizijo, za računalniki in igralnimi konzolami treba opozoriti tudi na pomembno socialno komponento, ki je med štirimi stenami otroci niso deležni. Vsekakor ne bi smeli prepustiti otrok samo sterilni komunikaciji preko interneta in prenosnih telefonov [6].

5. Potek vadbe

Najlažje jo predstavimo na primeru kolesarjenja, ki je ena najbolj priljubljenih kardiovaskularnih aktivnosti. Za trening moramo prevoziti veliko kilometrov, ki jih vadeči prevozijo v fitnesih ali v naravi. Treningi v zaprtih prostorih pa so kar precej dolgočasni. Značilno zanje je sicer, da so pogoji kontrole in analize treninga boljši, a žal na račun primanjkljaja (vizualnih) dražljajev, ki so jih

športniki deležni pozneje na sami tekmi v naravnem okolju. S simulacijo naravnega in tekmovalnega vzdušja lahko odpravimo tudi to pomanjkljivost. Poganjanje pedal na fitnes kolesu v primeru video vadbe pa povzroči tudi vizualni dražljaj. Predvaja se namreč posnetek poti, ki smo jo prej posneli z video kamero. V primeru, da smo posneli vzpon na Vršič, bo vadeči na športnem simulatorju – trenažerju (v telovadnici ali doma) videl cilj na vrhu samo v primeru, če poganja pedala in si s tem predvaja celotno traso, z vsemi ovinki in obremenitvami vred. To je video vadba! Prednost je torej takoj vidna. Če bi se nekdo iz Amerike želel pripraviti na maraton Franja, bo imel pred ostalimi kolegi, ki na takem simulatorju ne trenirajo, kar nekaj prednosti. Progo bo v celoti spoznal. Do potankosti si lahko izdelata strategijo razporeditve moči, ker bo poznal vsako vzpetino in spust, zato mu motivacije ne bo zmanjkalo, trening pa bo hitro minil. Ob tem pomislimo na doping, ko tekmovalci na tekmi niso v enakopravnem položaju. V našem primeru gre za nekakšen 'pozitiven doping', brez prepovedanih substanc in drugih negativnih posegov v telo (krvni doping).

6. Prednosti video vadbe

Če smo zgoraj opisali primer treninga za rekreativce in profesionalne tekmovalce, pa lahko uporabo video vadbe enostavno prenesemo tudi na tiste, ki bi se v športu radi samo zabavali in hkrati odigrali še video igro. Igra in napor se lahko hitro prilagodi tudi tovrstni populaciji, saj motiva odigrati video igro nikoli ne zmanjka. Še več! Tudi manj fizično pripravljeni otroci in motorično hendikepirani ali tisti na rehabilitaciji bodo na progi lahko sedaj enakovredno tekmovali z ostalimi sovrstniki, kar v realnem svetu do sedaj ni bilo mogoče.

Slika 1: Aktivna udeležba posameznika med igranjem video igre:

Fenomen video vadbe je v tem, da otroku dopušča igranje priljubljene video igre. Še več. Za igranje ga celo spodbujamo (če je



to sploh potrebno)! »Kje pa je potem gibanje?« se vprašate. Enostavno! Vadeči so postavljeni pred 'problem', kako uspešno odigrati video igro in po možnosti v njej premagati še svoje vrstnike. Med igranjem video vadbe morajo vadeči igralci uporabiti vse svoje psihofizične sposobnosti. Vendar tega otroci, ko se zamotijo z igranjem, sploh ne opazijo. Izkušnje so take, da lahko igrajo ure in ure, ne da bi se zavedali, da se prepoteni ali utrujeni. Na nek način smo jih s tem prelisičili, a za potrebe odpravljanja debelosti in uvajanja zabavne vadbe so zaželena vsa sredstva.

Če to opcijo vadbe otrokom samo ponudimo, bi se po vsej verjetnosti otroci sčasoma vrnili nazaj k cenejši in manj naporni, pasivni obliki igranja video iger. To velja zlasti za tiste, ki že do sedaj niso kazali zanimanja za šport, ostalim, ki motivacije za ukvarjanje s športom ne manjka, pa je tovrstna vadba le ena od mnogih možnosti rekreiranja oziroma treniranja. 'Čudeža' torej tudi ta vadba ne prinaša, pridobimo pa z njo boljši vzvod, ki zlasti manj aktivno mladino hitreje motivira h gibanju. Da pa bomo z video vadbo uspeli, moramo najprej ponuditi prostor, kjer se bo ta aktivnost izvajala, za končni uspeh pa je v veliki meri odvisen še odziv družbene in strokovne javnosti. Ena od novih lokacij je lahko tudi čisto običajen lokal, ki že sedaj velja za center zbiranja današnje mladine. Ker smo v teh prostorih že ukinili tobak in ker promet v njih sedaj upada, bi na ministrstvu malim lokalom lahko svetovali, naj razširijo ponudbo, ki bo privlačna tudi za nekadilce. V kolikor v novem lokalju torej

ukinemo še alkohol, hitro dobimo novo točko za zdravo obliko druženja in rekreiranja - športni bar. Tudi uvajanje tovrstne vadbe v fitnese, šole, domove, je nujno potrebno, športna industrija pa bi morala biti bolj motivirana za proizvodnjo novih atraktivnih športnih produktov.

Na začetku članka ugotavljamo, da je profesionalni šport deležen velike pozornosti, in prav bi bilo, da bi del te pozornosti sedaj preusmerili tudi na video vadbo. Če se učimo na izkušnjah iz profesionalnega športa, moramo sedaj tovrstno vadbo narediti zanimivo za medije, kar pa tudi ne bi smel biti problem. Prenosi virtualnih športnih tekmovanj so iz tehničnega vidika še veliko lažji od televizijskih prenosov današnjih športnih tekmovanj, izognemo se še težavam z muhastim vremenom, zahtevno organizacijo in koordinacijo in možnostim raznih nesreč. Zato je pričakovati, da bo video vadba kmalu postala zanimiva tudi medijem. Navsezadnje virtualne tekme preko interneta (zlasti v veslanju in kolesarjenju) že nekaj časa prakticirajo določeni 'spletni rekreativci', ki se med seboj pomerijo za potrebe treninga ali tekmovanja. 'Najboljši' virtualni športniki so zaenkrat še neznani 'junaki', če pa bi jih mediji znali poiskati ter predstaviti virtualne tekme tudi širši javnosti, bi se hitro našli tudi sponzorji in do 'poveličevanja' novodobnih e-športnikov ne bi bilo več daleč. Pridružili bi se ostalim športnim zvezdam iz do sedaj znanih športnih prizorišč [4].

7. Slabosti video vadbe

Video vadba je v Sloveniji precejšna novost, mnogim žal nepoznana. Poleg tega je oprema precej draga. Hkrati je v Sloveniji malo usposobljenih ljudi za tako specifično vadbo, kjer ni dovolj le poznavanje delovanja človeškega telesa, temveč je potrebno tudi znanje uporabe računalnika. Prvi interaktivni park v Sloveniji je ne Jesenicah, imenuje se Arkademija.

Slika 2: Športni center Arkademija

Primož Zorko, direktor prvega interaktivnega rekreacijskega parka v Sloveniji, pravi: »Situacija v Sloveniji zaradi svoje specifične bližine naravnih lepot in dokaj razvitega rekreativnega športa ni tako kritična, kot je drugod v Evropi in Ameriki. Prav pa je, da tudi na tem področju sledimo svetovnim trendom. V podjetju poleg koncepta 'vadba-zabava' razvijamo tudi lastne tehnološke rešitve in izboljšave, ki jih že preizkušamo in uporabljamo v športnem parku Arkademija na Jesenicah. Ker je oprema relativno draga in ker je potrebno na novo izpopolnjevati kadre v fitnesih, da bodo znali prilagoditi vadbo novi opremi, zanimanja s strani fitnes centrov še ni prav veliko. Veliko je potrebno



vlagati v (drago) promocijo, ki bo to novost spremenila v nov trend. Glede na to, kakšno težko pionirsko delo smo si zadali, in v želji, da naredimo tudi družbeno koristno delo, bi tudi s strani države in drugih inštitucij, ki se ukvarjajo s podobno problematiko, upravičeno lahko pričakoval več podpore. Prepričan sem, da ima prav ta koncept največ možnosti za motiviranje mladine v gibanje. Ima pa še veliko rezerve, kar nam iz dneva v dan potrjujejo nove informacije s sveta. Opravljenih je vedno več raziskav in strokovnih analiz, ki potrjujejo mojo tezo. Tudi podatek, da v Ameriki v ure športne vzgoje že uvajajo video vadbo (arkadni ples na plesnih ploščah), je dovolj zgovoren.«

8. Področja uporabe

Video Vadba se uporablja:

- 1.) v profesionalnem športu, kot višji standard treniranja,
- 2.) kot nova oblika zabavne rekreacije (vadbazabava koncept), namenjena širši populaciji (otroci, mladostniki, družine, seniorji...),
- 3.) kot možnost uvajanja novih športnih disciplin - arkadni ples je na Norveškem že priznan kot nov šport,
- 4.) za organizacijo pravih (internetnih) tekmovanj (in ne samo za potrebe treninga).

1.) V profesionalnem športu

Za potrebe (kondicijskega) treninga se športniki poslužujejo kolesarjenja, ki je za video vadbo najbolj hvaležna disciplina. Poleg večje motivacije za trening (vnaprejšnja vizualizacija tekme) in posledično boljše kondicije je zagotovljena tudi večja varnost, učinkovitejša primerjava rezultatov in enostavna analiza napredka treninga [7].

Današnja simulatorji še ne morejo presegati vseh elementov športa. Zlasti problematično so igre z žogo in plavanje. Sicer pa se za potrebe kondicijskega treninga športniki tako ali tako poslužujejo kolesarjenja. Ko je vadba bolj motivirana in posledično učinkovitejša, lahko športnik prinese več kondicije tudi v svojo specifično disciplino. Poleg povečanja motivacije, je zagotovljena tudi večja varnost, učinkovitejša primerjava rezultatov in enostavna analiza napredka treninga [7].

2.) Zabavna rekreacija

Velikokrat se vprašam, kako bi se dalo današnjo mladino s čim zamotiti, jo zabavati in hkrati malo razgibati. Zakaj so se otroci tako oddaljili od lepote narave in se zapirajo med štiri stene? Naloga stražev in družbe je, da poiščejo odgovor. Nekatere otroke sicer uspemo motivirati za naporene treninge, še veliko več pa bi jih morali navaditi na gibanje na svežem zraku in jim privzgojiti veselje do športa. Če bi jim predstavili in ponudili video vadbo, bi nedvomno dobili veliko privržencev za novo obliko aktivnega preživljanja prostega časa. Tak novodobni športnik bi se kasneje, ker bo pridobil pozitivno gibalno izkušnjo in kondicijo, lažje preusmeril tudi na bolj klasična športna področja ali bi, v kolikor bi mediji to obliko športa sprejeli za svojo in jo povzdignili na višjo (profesionalno) raven, lahko celo postal vrhunski 'e-športnik'. Lokacije, kjer se lahko uporablja tovrstna multimedijska športna oprema, so zabavno-družinski fitnes centri, šole, športna društva, razne športno-zabavne prireditve, športni bari. Dejstvo je, da zaradi močne vizualne podpore, se ljudje kar za 10 % bolj potrudijo, kot bi sicer pri enako zaznanem naporu.

3.) Uvajanja novih športnih disciplin - arkadni ples

Igra se odvija na kvadratnem metru veliki pisani preprogi in utripajoče puščice, ki drviijo preko pripadajočega zaslona. Začne se z glasbo, ampak prava privlačnost igre nastane, ko stopiš na podlago in začneš loviti puščice. Glede na to, kako natančno jim sledite, ste tudi ocenjeni. Vsak korak posebej, od zgrešeno do odlično [5].

4.) Organizacijo pravih »internetnih« tekmovanj

Igralec lahko igra sam s sabo (poskuša izboljšati svoj prejšnji rezultat) ali z nekom preko interneta. Zmaga tisti, ki je hitrejši ali osvoji več točk [4].

9. Zaključek

Video vadba je sodelovanje v tehnološko aktivirani fizični aktivnosti, ki upošteva uporabnika v akciji ali igri. V obliki zabave (ang. game play) ustvari izkušnjo v virtualni realnosti, ki zahteva od udeležencev, da uporabljajo svoje telo v aktivnosti igre. Popularnost tega segmenta s fitnes industrije hitro raste, mogoče bo ideja sčasoma prerasla tudi v šole, kar je žal precej odvisno od finančne podpore Ministrstva za šolstva in šport ter hkrati od ravnateljve dovzetnosti za novosti.

Viri:

- 1) Markos Kiprianu, http://ec.europa.eu/commission_barroso/kiprianou/index_en.htm, oktober 2007
- 2) Zasvojljivost video iger, http://en.wikipedia.org/wiki/Game_addiction, oktober 2007
- 3) Hansen, M., Witherspoon, L. (avgust 2007). *Exergaming: The Key to FUN Fitness! Club Solutions* (the first profit-building magazine), str.24-26.
<http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=MEMO/07/335&format=PDF&aged=0&language=EN&guilanguage=en>, september 2007
- 4) Rezultati Computrainer video vadbe, <http://www.racermateinc.com/news.asp?Newsid=104>, oktober 2006
- 5) Zorko P. (2006). *Interaktivni multimedijski simulatorji v športu*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport
- 6) Christopher Holden, *DDR in the schools?*,
<http://www.math.wisc.edu/~holden/videogames/ddr/assets/ddr%20in%20schools.pdf>
- 7) On-line virtualne tekme veslanja, http://www.concept2.com/us/motivation/challenges/current_ongoing.asp, oktober 2007
- 8) Virtual Fitness: *Stimulating Exercise Behaviour through Media Technology*,
<http://www.ijselsteijn.nl/papers/PTVE2005.pdf>, oktober 2007

Rojena sem bila 6.11.1973 v Kranju. Leta 1998 sem diplomirala na Fakulteti za šport. Poučujem športno vzgojo že deset let na osnovnih in srednjih šolah na Gorenjskem. Poleg tega že sedem let vodim hatha jogo, tečaje klasične masaže, shiatsu in drugih tehnik sproščanja. Svoje izpopolnjevanje nadaljujem z podiplomskim študijem na Fakulteti za šport in z raziskovanjem novosti v športu kot je video vadba.

I was born on sixth November in 1973 in Kranj. In 1998 I graduated at the Faculty of Sport in Ljubljana. I have been working as a gym teacher for ten years now. Besides teaching at school I also do seminars on Hatha Yoga, classic massage, shiatsu and some other relaxation techniques. At present I am also doing my post-graduate studies at Faculty of Sport and researching innovations in sport like exergaming.