SMIJEŠNA STRANA FITNESSA

MISLITE DA JE ZANIMANJE FITNESS TRENERA VRLO OZBILJNO ZANIMANJE? SLAŽEMO SE. ALI UPOZNATE LI **DENISA RAJČIĆA** – FITNESS TRENERA, KOMIČARA I IMITATORA POZNATIH – UPOZNAT ĆETE I VEDRIJU STRANU FITNESSA

KREŠIMIR ŠEGO, foto JOSIP REGOVIĆ

Kad prvi put uđete u teretanu, osjećaj je nalik na onaj kad u vesternu neznanac uđe u puni saloon u nekoj zabiti – imate osjećaj da su svi mrki pogledi upereni u vas. Jer trening je ozbiljna stvar. A mi, vježbači, ozbiljni smo ljudi. Osobito u teretani. Osobito kad nas promatraju. Moramo izgledati macho. Moramo biti opaki. Jasno, svaka teretana ima svog šaljivca – ali to je obično tip koji već deset godina ide u teretanu, a izgleda kao da je u nju ušao jučer.

Naravno, čast iznimkama.

A Denis Rajčić je definitivno ta iznimka. Čovjek koji iza sebe ima i natjecateljske rezultate (natjecatelj u disciplinama Fitness Model, Classic bodybuilding i Men's Physique – federacije INBA, IFBB & Musclemania, INBA Fitness model prvak Balkana i dvaput Mr. Adonis) certificirani je trener za HB Coach L1, KB L1 i Fitness Index, a pokretač je i glavni organizator sportsko-rekreacijskog projekta Hrvatskog fitness festivala Cro Fit Fest.

I uopće nije mrk.

Dapače, Denis se dugi niz godina bavi glumom i stand-up komedijom – jer osim fitnessa obožava zabavljati i nasmijavati ljude.

Kakvi ste bili u školi, na tjelesnom?
Do 19. se godine nisam bavio nikakvim sportom! Imao sam svoj laboratorij, bio sam sav u eksperimentima... Nakon srednje škole preselio sam se i nedostajalo mi je aktivnosti. Tad sam počeo trčati, prvo oko zgrade, pa po kvartu, raditi trbušnjake i leđnjake... To je trajalo dok nisam naletio na frenda iz srednje koji je išao u teretanu, pa sam s njim krenuo na svoj prvi trening. Primio sam bućice i krenuo vježbati, za dva sam sata obišao sve sprave. Najčešće nepravilno, naravno. Ali osjećaj je bio – to je to! Ove godine slavim jubilarnih 25 godina od tog prvog treninga – 25 godina nepropuštanja treninga.

Prvi musklfiber?
Iskreno, ne sjećam se baš; na početku nisam imao jake upale, ali stvarno sam se oduševio treninzima. U početku sam, naravno, išao svaki dan, kao svi početnici, nema odmora.

Kako ste u početku dolazili do informacija o vježbama i treninzima?
Uglavnom iz časopisa; znam da je bio jedan domaći, ali razmjenjivali smo i strane časopise – Flex, Musce&Fitness... I, naravno, informirali smo se usmenom predajom, od starijih vježbača. Danas bi to nazvali bro-science, ha-ha! Sjećam se jednog veterana, čovjeka u šezdesetim godinama, ali tvrdog k'o kamen – on je bio autoritet u teretani, a tvrdio je da je počeo vježbati kad je Schwarzenegger još bio u pelenama.

Vaša ljubav prema treningu poslije je prerasla u natjecanja i u puno ozbiljniju priču...
Tad nisam imao predodžbu da ću se natjecati jer u to vrijeme natjecali su se samo bilderi; dečki koji su se spremali za natjecanja za mene su bili preveliki. Znam da će to sad zvučati kao kliše, ali meni nikad nije bio cilj postići takav izgled, ja sam uvijek želio taj "Men's Health look" – jasno, tad još nisam znao da je to MH look, ali cilj mi je bio biti mišićav, imati trbušnjake. Priznajem da sam se divio tim velikim dečkima, ali jednostavno to nije bio izgled za mene; nikad nisam htio imati baš 150 kila mišića.

Niste htjeli izgledati poput izbacivača?
Ne, nisam. O natjecanjima nisam razmišljao do 2005. godine, dok se nije pojavila kategorija Body Fitness za muškarce; ta se kategorija poslije pretvorila u Classic BodyBuilding. Ja sam od početka natjecateljske karijere "natural", dakle, nisam uzimao ništa od nedopuštenih sredstava, to je ostala moja filozofija i danas**.** Iako, kad se spremam za natjecanja i objavim slike, pa mi netko komentira da izgledam kao da sam "na nečemu", to mi je uvijek veliki kompliment, ha-ha! Kako je svojedobno rekao Skip La Cour, "tijelo za koje svatko misli da je prirodno nije tijelo koje se isplati imati".

Prvo je natjecanje prošlo dobro, bio sam zadovoljan. Poslije se pojavila disciplina Men's Physique u kojoj se baš tražio taj "beach body" izgled, sad je tu i Classic Physique. Granice se mijenjaju, danas vježbači ne moraju izgledati poput Arnolda da bi se mogli natjecati.

Koje biste razdoblje označili kao natjecateljski najuspješnije?
Godine 2008.-2009. u Austriji, na natjecanju Mr. Adonis, dvaput sam osvojio prvo mjesto i jednom drugo. To je bila još malo drukčija disciplina, zapravo Fitness Model. U istoj sam disciplini 2013. zauzeo 4. mjesto na svjetskom natjecanju u Las Vegasu za Musclemaniju. Također, izuzetno uspješna bila mi je i 2016. godina, kad sam postao fitness model prvak Balkana. Iste godine, mjesec dana poslije, osvojio sam 1. i 2. mjesto (u dvije discipline – Men's Physique i Fitness model) u Italiji, a sve te 3 medalje bile su za INBA federaciju, koja inače promovira natural bodybuilding. A kad se samo sjetim da se nakon 2013. uopće više nisam planirao natjecati, ha-ha.

Kad razgovaramo o natjecanjima, gdje je zapravo kraj? Jer cilj je uvijek izgledati sve bolje i bolje...
To je usavršavanje, nema kraja tome. Ja sam sad na 90 kilograma i 12 posto tjelesnih masti, a opet sam – zbog raznolikih treninga – dovoljno funkcionalan i brz. Zadovoljan sam svojim napretkom, mislim da sam postigao i izgled i performanse koje želim dalje nastaviti razvijati. Jer stvarno obožavam trenirati i i što god da sam u životu radio, trening mi je oduvijek bio vrhunac dana. Često kad mi u životu ne bi išlo sjajno, ali mi je zato trening bio izvrstan, sve mi je bilo OK, odnosno bolje nego kad je bilo obrnuto – u životu sve posloženo, a trening loš; to me je više bediralo!

Kraj je travnja, svi su u teretani, svi ganjaju formu za plažu... Što mogu napraviti za dva mjeseca?
U tri je mjeseca moguće vidjeti razliku – ali nikad nije prekasno. Cilj nikad ne bi trebao biti tijelo za plažu, kratkoročni rezultat umjesto dugotrajnog rada. Ali i ovo bi mogao biti dobar poticaj, ako se pripreme za plažu pretvore u pravi posao poslije. To i jest najveći problem, što vidim i po svojim klijentima: kada dođu na trening, onda nema problema, onda napravimo posao, ali problem nastaje kada treba formu održavati. Početni je entuzijazam dobar, ali euforija nije dobra jer će – proći. Kad nemate dobar dan, kad vas obveze zatrpaju, onda ljudi lako posustanu. Uvijek čekaju da nešto završi, ili problemi na poslu ili u obitelji... Ja im kažem da to "pravo" vrijeme nikad neće doći. Još im govorim da vrijeme za sebe treba stvoriti i trenirati unatoč svemu – ili sad nađi vremena da budeš zdrav, ili poslije nađi vremena da budeš bolestan!

To je uvijek pitanje glave?
Uvijek, uvijek je to pitanje glave. To vidim i po sebi: ni meni se katkad ne da trenirati iako treniram već 25 godina. Meni problem nije disciplina, ja se tad zapitam traži li možda moje tijelo odmor. Jer mi treneri smo stalno u teretani i idemo u onu drugu krajnost; klijente savjetujemo da se odmaraju nakon treninga, a sami često ne poslušamo vlastiti savjet. Kad mi dođe teško odraditi trening, imam trik: dogovorim se sam sa sobom da ću u teretani odraditi 10-15 minuta zagrijavanje i vježbe rastezanja i mobilnosti, pa ako mi se da, nastavljam raditi. Jasno, u 99 posto slučajeva nakon zagrijavanja odradim trening.

Treninge niste propuštali ni kad ste imali najviše posla?
Čak i kad sam kao plesač animator radio po Jadranu (recimo, na Zrću), dok su se oko mene drogirali i pili – OK, pio sam i ja katkad, "nakon posla" – ali ni tad nije bilo preskakanja; svaka 2 do 3 sata zdravi shake, ma koliko i ja popio, ha-ha! Inače, kao plesač sam uspio zabljesnuti dva puta na Dori te u brojnim glazbenim spotovima:

"Ljudi mi često kažu da nevjerojatno nalikujem na Nevena Ciganovića. Što ima i svoje dobre strane - uvijek mogu dobiti batine preko reda!"

“Mrzim kad mi ljudi govore da su bilderi glupi, da samo bildaju i da ne čitaju. To nije istina; recimo, tu je Shakespeareovo djelo koje svi bilderi vole: O-telo. Hamlet nam i nije nešto, ali obožavamo Omlet - s 10 jaja”

Colonia, Maja Šuput, Sandi Cenov, Lana Jurčević, Žanamari, Sestre (slovenski predstavnici na Eurosongu), pa čak i u jednom narodnjaku, u Stojinom spotu, ha-ha!

Možemo li u glavi okrenuti neku sklopku i od “Ne da mi se” promijeniti mišljenje u “Jedva čekam trening”?
To imaju početnici, s tim da oni pretjeraju u suprotnom smjeru, pa se ne daju istjerati iz teretane. A ta je prevelika ambicija zapravo loša za njih. Ali istina je da nas često već jedna pozitivna misao dijeli od djelovanja. Također, često se sjetim riječi svog mentora u mnogim mojim natjecateljskim pripremama (hvala mu!), legende domaćeg bodybuildinga, prof. Žarka Stojića, koji kaže: “Kada ti se ne da vježbati, jednostavno počni, nema druge!”

Treba li više pozitive, više smijeha u teretani?
Apsolutno! Mislim da bi fotograf koji bi napravio seriju fotografija izraza lica ljudi dok se grče u teretani imao materijal za sjajnu izložbu.

Vani neke teretane imaju i disco večeri, ljudi se oblače u stripovske junake...
I mi smo to imali za Božić, ja sam na treningu bio Grinch, komentirao ih, ispravljao, to je dobro prošlo... Pokušavam kao trener i komičar unijeti više smijeha i dobre volje. Radim to i kad sam s klijentima; ne, naravno, dok ozbiljno treniraju. Kao trener morate biti i psiholog jer katkad slušate i životne probleme klijenata, pa često to nije samo trening tijela, nego pokušavate klijente i mentalno opustiti, resetirati ih od negativnih misli. Želim da od mene odu ne samo zadovoljni treningom i sobom nego i vedri i nasmijani!

Komedija. Odakle je to došlo?
Komedija je došla puno prije moje fitness priče. Oduvijek sam bio svojevrstan razredni klaun: učiteljica bi mi dala da sjednem za katedru i na svoj način, duhovito komentiram vijesti iz novina. Što je, doznao sam poslije, jedna od najtežih formi stand-upa, smišljanje fora na zadanu temu (komedija improvizacije). Uživao sam u tome, ali tada mi nije padalo na pamet da ću postati komičar.

Vjerojatno malo klinaca u osnovnoj školi za sebe kaže da će postati komičari...
... ili klauni, ha-ha! Na kraju četvrtog srednje razrednica mi je rekla – na početku godine – da ću dobiti zaključenu četvorku ako na kraju godine o svih 32 učenika iz razreda napišem šaljive dvije-tri rečenice. I moraju se rimovati. Što sam ja i napravio. I pročitao to pred svima – i roditeljima – kako je tko dolazio po diplomu. To je bilo smiješno, ali reći ću samo da neki na maturalnoj večeri nisu htjeli previše razgovarati sa mnom. Nikad nisam doznao zašto, ha-ha!

Poslije sam četiri godine išao na glumu u Studio Kubus; na kraju svake godine morali smo napraviti neku produkciju, tako da sam ja trebao napraviti dvije monokomedije. Kasnije sam slučajno doznao za komičarsku radionicu koju je organizirala ekipa iz *Sve pet* za nas mlade komičare. Trajala je tri mjeseca; već sam imao puno materijala iz monokomedija, pa su mi pomogli da to strukturiram u stand-up. Na kraju smo nas 12-13 početnika imali veliku premijeru u klubu *100* u Velikoj Gorici, koji je bio krcat; prošlo je odlično, nitko nije pogriješio, odlično smo primljeni. Stariji su nas kolege nakon toga često zvali na nastupe, da nastupimo prije njih.

Da zagrijete atmosferu?
Da, da zagrijemo... Iako je u stand-upu ta uloga “dizača atmosfere” vrlo zahtjevna, taj tip mora biti jako dobar. Poslije sam nastupao na puno “open-micova”, gdje može nastupiti svatko tko ima 7 minuta autorskog materijala. Trudio sam se skupiti što više nastupa, želio sam nastupati barem jednom tjedno. S godinama sam skupio dosta tekmi u nogama, iskustvo je tu.

Znači, riječ je o pravoj ljubavi?
Istina, prava ljubav. Stalno se borim između fitnessa i komedije; neki mi kolege tvrde da se jednog moram ostaviti da bih postao uistinu uspješan u drugom, ali ih ne slušam. Danas je moguće kombinirati toliko toga, vjerujem da mogu spojiti nespojivo i iz toga stvoriti nešto novo. Zato za sebe volim reći da želim postati najkomičniji među nabildanima ili najnabildaniji među komičnima – a mogu biti i samo komično nabildan. To mi je inače i slogan za najave mojih nastupa.

Trenirate uz osmijeh?
Upravo tako, kad smo kod spajanja fitnessa i komedije: Vanja R. Fijan pitao me jednom što me ističe od konkurencije. “Klijent može očekivati dobre rezultate, bit ću uz njega, motivirati ga...”, odgovorio sam. “Da, ali to može i trener do tebe. Ali što te uistinu izdvaja? Ne znam, jesi li duhovit, zabavan?” inzistirao je na odgovoru Vanja. “Vidiš, kad već pitaš, ja sam i komičar”, rekao sam mu. I tu mi se upalila lampica da bih trebao spojiti komediju i fitness. Godinu dana poslije nastao je moj brand “Treniraj uz osmijeh”, koji je u ovaj odlični logo pretočio sjajni Petar Jurina. S Petrom trenutačno ozbiljno radim na izgradnji tog svog branda. Također, važan je dio cijele te priče i nedavno pokrenuta stranica www.denisrajcic.som, na kojoj će bitan dio biti i blog. Naime, pisanje je još jedna moja velika strast i ljubav, dosad sam napisao više od 150 članaka o fitnessu. Već sam prije razmišljao o turneji na kojoj bih s nekoliko kolega ljude educirao o fitnessu, ali u neformalnoj atmosferi, uz smoothieje i dobro raspoloženje. Onda mi je palo na pamet da bi uz red vježbanja dobro došao i red smijeha – mogao bih održati i stand-up nastup. Dakle, ljude bih kroz fitness i komediju malo prodrmao, ulio im pozitivnu energiju.

Koliko materijala za komediju crpite iz teretane?
Dosta, imam na kompjutoru veliku mapu s tim forama; teretana je neiscrpan izvor fora.

Na koje šale ljudi najbolje reagiraju?
Na šale o njima samima, definitivno. Kad neki od kolega komičara samo spomene bildere, ja se već počnem smijati.

Je li teško nasmijati Hrvate?
Znate kako se kaže: svaka je tema dobra za komediju, ali nije svaka tema za svaku publiku. Ma, život je puno puta tragikomedija i apsurd, pogotovo ako živiš na Balkanu, ha-ha. Često kažem da vam kod nas ne treba bogata mašta da biste bili komičar, a ni smisao za humor – dovoljno je samo pogledati dnevnik i pročitati news portale.

Kako “otvoriti” publiku?
Najbolje šalama na vlastiti račun. To uvijek pali.