

MATEJ CANKAR



je profesionalni osebni in kondicijski trener. Šport je oboževal že kot otrok in pot ga je pričakovano vodila na Fakulteto za šport. Ljubezen do športa je prerasla v resno trenersko delo. Njegovi varovanci so med drugim: evropski prvak v motokrosu Klemen Gerčar, judo klub Bežigrad z olimpijcem Aljažem Sedejem na čelu, alpinist Tomaž Jakofčič ter mnogo zadovoljnih strank, ki se želijo bolje počutiti, imajo težave s koleno, rameni, hrbtenico ipd. ali pa želijo izgubiti kakšen odvečen kilogram maščobnega tkiva. "Treniranje ljudi mi je v velik užitek in je moje življenjsko poslanstvo!"

Njegovo vodilo do uspeha sta strokovno znanje in čut za ljudi. Redno se izobražuje doma in v tujini, objavlja strokovne članke in je lastnik funkcionalnega centra FitZone v Ljubljani. Tukaj razvija programe, kot so BootCamp, CrossFit, Kettlebells, Spartans, Trx...

Veseli se vsakega novega izziva, tako da zanj in za njegove varovance, ni nemogočih stvari.

BOOTCAMP:

celosten pristop k človeškemu telesu; kako strukturirati uro, da pokrijemo vse glavne sposobnosti, ki jih potrebuje večina ljudi- krepitev in oblikovanje mišic, kurjenje maščob, ravnotežje in vaje mobilnosti. Ura bo intenzivna, polna različnih vaj in vadbenih sistemov. Naučili se boste ogromno novih pristopov, katere boste lahko uporabili na svojih urah.