



Perpetuum mobile

Dintre toate sporturile care există pe lume, cel mai bun este, întotdeauna... cel de care reușești să te ții pe termen lung. Totuși, programele oferite de către centrele de fitness și wellness variază după sezoane și tendințe internaționale, făcându-ne, la început de an mai mult ca oricând, să ne dorim „altceva”. Am aflat, pentru tine, cum se va mișca sportul în 2014.

de Diana-Florina Cosmin

Anul viitor, gloria aparține antrenamentelor pe suprafețe moi, care solicită mai mult musculatura. Sportul practicat pe o suprafață cu grad mai mare de instabilitate contractă și acele grupe mici de mușchi pe care, la un exercițiu obișnuit, nu le-am folosi niciodată.

Conform unui studiu, doar 30% dintre cei care își fac abonament la o sală de fitness ajung să-i și frecventeze serviciile. Surprinzător? Chiar deloc. Cardul care certifică apartenența la un loc în care se transpiră și se muncește din greu pentru un corp de invidiat reprezintă primul pas spre schimbare, pentru mulți corporatiști ocupați și certați cu sportul. Pentru foarte mulți dintre ei însă, rămâne și... ultimul pas. Satisfacția mentală de a fi membru la o sală de fitness ajunge să se confunde, în mod straniu și comod, cu seninătatea de a te ști „sportiv cu acte”. „Avem mulți abonați care nu vin, dar tot așa avem și mulți care s-au atașat atât de tare de un anumit antrenor sau de o anumită clasă, încât nu ratează nicio ședință”, explică Liora Zytcer, Sports Manager în cadrul „Pescariu Sports & Spa”. Liora vine din Israel, dar cunoaște mai bine decât mulți români tendințele în materie de sport și lifestyle care s-au succedat de 14 ani încoace pe piața din România. „Când am venit, românii nu erau aproape deloc dornici de sport”, rememorează ea începutul anilor 2000, când lăsase în urmă propriul business de fitness & wellness

din Israel, pentru a-și urma soțul în România. „Întotdeauna îi spun soțului meu că a venit aici din dorința lui și rămâne din dorința mea”, glumește Liora, care și-a depus, imediat după sosire, CV-ul la prima sală de sport Worldclass care apăruse la momentul respectiv. După ce i-au primit emailul, au convocat-o în 15 minute la un interviu, pe care l-a și luat cu brio. De atunci, analizează și aplică cele mai noi trenduri în materie de mișcare care apar la nivel internațional, concluziile fiind adesea surprinzătoare. „Tendințele mondiale în materie de sport prind mai târziu în România decât în alte țări” a înțeles Liora, pe baza experienței sale din ultimii ani (între care ultimii șapte la Pescariu Sports & Spa). „Durează câțiva ani până apar și prind, țin ceva vreme, după care oamenii se plictisesc și își doresc ceva nou”. Așa se explică „revoluția” Tae-Bo de la începutul anilor 2000, urmată la scurt timp de fenomenul Pilates și, ulterior, de forme de mișcare pe muzică, precum Kangoo Jumps sau Zumba, care au mare trecere în prezent. „Eu am urmat primul curs de Zumba în urmă cu șase ani, în Statele Unite”, își

amintește Liora. „Și abia prin 2010 a început să apară și în România”.

Privind la rece, cu ochiul celui care a stat suficient de mult în țară pentru a deveni „de-al nostru”, dar totuși prea puțin pentru a se obișnui cu mentalitatea pe alocuri total diferită, Liora privește detașat lucrurile și poate identifica lesne o tendință foarte puternică în rândul publicului român: „Cine promite corpul ideal și arată poze înainte și după, și mai știe și să se promoveze puțin, are succes garantat aici”, crede ea, cu ușoară tristețe. „Și mai ales tot ce promite rezultate într-o singură lună, dacă se poate fără muncă, are un succes instantaneu și fulminant”.

Dacă asemenea stratageme funcționează bine în cazul celor pentru care sportul este „un rău necesar” Ioana Georgescu, administrator Pescariu Sports & Spa, confirmă și o tendință contrară, întâlnită la cei pentru care mișcarea a devenit un mod de viață. „De multe ori charisma instructorului este vitală” explică ea, „avem instructori care sunt la noi de la începuturile sălii și clasele pe care le organizează ei continuă să fie la fel de căutate”. Oamenii vin și pleacă,

vârstele participanților variază, dar respectivii instructori atrag mereu centrul atenției, în mare măsură și pentru că vin mereu cu noi antrenamente. „E un domeniu în care trebuie să înveți tot timpul, pentru că mereu apare altceva, ceva ce trebuie să poți oferi clienților”, explică Liora.

La nivelul tendințelor pentru 2014, pe primul loc se află, pentru mai toate centrele de fitness din țară, așa-numitul training funcțional, care se lipsește de greutateți sau aparate fixe, mișcările bazându-se – după cum îi spune și numele – pe folosirea propriei greutateți și pe repetarea unor mișcări specifice vieții de zi cu zi, în variantă mai avansată și, mai ales, controlată. „Ca atunci când te duci pe stradă și duci cu tine două sacoșe mari, de cumpărături”, explică Liora. „Gândește-te cum ar fi să le ridici alternativ, să le lași jos sau să le treci dintr-o mână în cealaltă”.

Tocmai pentru că sunt asociate cu poziții care ne sunt familiare din viața cotidiană, acest gen de antrenament ne îmbunătățește mobilitatea și tonusul, făcându-ne activitățile fizice de zi cu zi mult mai ușoare și firești. Tot pentru anul viitor

continuă „gloria” antrenamentelor realizate pe suprafețe moi, precum aparatele Bosu sau pe anumite saltele cu forme ergonomice, care ne solicită mai mult musculatura în căutarea echilibrului. „Noi mergem pe suprafețe drepte și încălțăminte noastră este făcută special pentru a se adapta la linii drepte”, explică Liora. „Ne-am pierdut obiceiul de a merge pe nisip, pe pământ sau de a păși pe stânci, precum bunicii noștri”. Astfel, sportul practicat pe o suprafață cu forme rotunjite și cu un grad mai mare de instabilitate ne face să contractăm exact acei mușchi pe care, la un exercițiu obișnuit de forță sau de aerobic, nu i-am folosi probabil niciodată. „E vorba de grupele foarte mici de mușchi, care nu sunt puse niciodată la treabă, pentru că grupele mari compensează și pentru ele, la mișcarea pe suprafețe drepte”, completează și Ioana.

Fericirea onora, tristețea altora. Tendința de a face sport la saltea sau cu accesorii minime, precum greutateți, corzi sau mingi – mai exact o întoarcere la formele primordiale de mișcare, precum cele din copilărie – nu este tocmai o veste bună pentru producătorii de echipamente sportive elaborate, care se

Întrec, de la an la an, să facă dispozitive tot mai avansate și mai complicate, toate gândite în favoarea clientului. Există benzi de alergare prevăzute cu acces direct la internet și la rețelele sociale, cu jocuri care se schimbă periodic sau cu programe TV și de divertisment. Nu toate au succesul scontat, dar Ioana recunoaște că îi place noutatea și promovează pe cât posibil acest principiu și în cadrul sălii pe care o conduce. „Cred că oamenii se plictisesc, e inevitabil”, explică ea.

„Din când în când trebuie să vii cu ceva nou, de ultimă generație, dar să ai și flerul necesar pentru a anticipa ce ar merge și ce nu, înainte să ajungi să plătești o sumă enormă pentru acel echipament”. Și pentru trainingul funcțional există anumite aparate, însă mult mai ușoare și mai intuitive, cum ar fi o „colivie” prevăzută cu segmente de care te poți agăța pentru a face stretching. „Când te uiți din afară, pare doar o structură de metal, futuristă, dar când te uiți la schema de exerciții, îți dai seama cât de multe mișcări poți face pe ea”, explică Ioana Georgescu. Importanța stretchingului este, de altfel, una dintre problemele spinoase ale sportului practicat în multe dintre sălile din România: de cele mai multe ori, mișcărilor de întindere a mușchilor, obligatorii în finalul unui antrenament, sunt ignorate de către instructori. „Stretchingul este esențial, pentru că în absența lui riscul de accidentare crește



Viitorul aparține formelor de sport care te fac să rămâi concentrat în prezent și care reușesc să te motiveze să-ți conectezi mintea și corpul în același timp.

exponențial, unde mai pui că se scurtează mușchiul și se reduce mobilitatea de ansamblu”, explică Ioana.

O altă la nivel de mentalitate și profesionalism în materie de sport o reprezintă și faptul că nu toți instructorii de la noi își asumă responsabilitatea pe termen lung pentru evoluția clientului și că preferă „cascadoriile” de moment, în defavoarea beneficiilor pe termen lung. „Ca începător, ideea nu e să faci acrobații din prima lună, după care, peste un an sau doi, să nu mai poți face sport deloc”, crede Ioana. „Ideea e să alegi acel tip de sport care să te păstreze sănătos și apt să alergi maratoane la 90 de ani, precum vârstnicii din afară, nu să ajungi să stai

pe o bancă din parc, cu probleme de genunchi sau de articulații”.

Pentru că în ultimii ani curentul New-Age a prins tot mai mult și în România, formele de mișcare care îmbină armonia trupului cu cea a sufletului capătă tot mai mult teren. Liora urmează, în prezent, un curs de Body Art, conceput de către Robert Steinbacher pe baza a nouă concepte sportive, de la Yoga și Pilates la Tai Chi și tehnici de respirație și stretching. Prin alternarea diferitelor tipuri de mișcare, tot mai intense, dar fără repetiții înnebunitoare și fără să simți abrupta trecere între exerciții, corpul obosește mai puțin, iar respirația devine mai firească. „Am

participat la un triatlon anul acesta, iar respirația formată la Body Art m-a ajutat enorm”, recunoaște Liora. „Respirația e esențială în sport, pentru că numai atunci când te relaxezi mental îți poți depăși limitele fizice”.

Pentru 2014, Pescariu Sports & Spa construiește o sală specială doar pentru box, pentru că lumea cere tot mai mult acest gen de antrenament. Avantajele nu apar aici doar la nivel fizic, ci și psihic, boxul influențând în mod radical abilitățile de coordonare a mișcărilor și de strategie tactică. Unde mai pui că îți oferă și posibilitatea de a te elibera instantaneu de tensiunea unei zile lungi de lucru.

Într-o lume de oameni tot mai stresați, care adună în sufletul lor tot mai multe greutăți și frustrări, e de mirare că boxul nu a revenit mai devreme în modă. „Sunt doamne care și-au cumpărat deja mănuși de box roz”, zâmbește Ioana Georgescu. „Asta pentru că nu trebuie să subestimăm niciodată importanța echipamentului pentru psihicul celui care face sport pe termen lung”.

Un alt program care va fi introdus de către Liora anul viitor se numește Flying Fitness și combină diferite exerciții inspirate din yoga, pilates sau dans, cu deosebirea că aici sunt realizate parțial la sol și parțial în aer, printr-un sistem elaborat de hamacuri. „Imaginează-ți ceea ce fac acrobații de la Cirque du Soleil, dar într-un sistem mai simplu, accesibil tuturor”, explică Liora. Rezultatele acestui tip

de antrenament sunt, pe lângă amuzamentul garantat, îmbunătățirea sistemului circulator, tonifierea musculaturii, mai mult echilibru și flexibilitate, dar și o poziție mai armonioasă a corpului, un element adesea trecut cu vederea.

„Întotdeauna mi s-a părut important ca sporturile pe care le practicăm să inducă și o eleganță a mișcărilor”, explică și Ioana. „E important ca antrenamentul pe care-l faci să fie plăcut vederii, să te simți grațios și ușor, să nu-ți fie jenă când vii la clasă”. Tot pentru îmbunătățirea posturii, foarte multe clase se fac în ultima vreme în picioarele goale, atât pentru relaxare, cât și pentru îmbunătățirea echilibrului. „Ideea e să pui și suflet”, conchide Liora, pentru că asta funcționează garantat în orice”. Când mișcărilor tale nu sunt robotice, ci implică și participarea minții și a sufletului, iar în timpul mișcărilor tale alegi să fii prezent în timp și spațiu, în loc să lași mintea să zburde la ultimele sarcini de serviciu pe care le ai de realizat când ajungi acasă, tocmai atunci se atinge echilibrul Ying și Yang despre care se vorbește tot mai mult în ultima vreme. Liora s-a convins deja, pe propria piele, mai ales în cadrul cursurilor de perfecționare pe care le face în străinătate: „Viitorul e al formelor de mișcare care te fac să rămâi concentrat în prezent și care reușesc să te motiveze suficient cât să-ți conectezi mintea și corpul deopotrivă”. ■