

LIMIT

CURSĂ FĂRĂ





Este poate cel mai vizibil „personal trainer” din România și creatorul unui program de reinventare sportivă și nutrițională care pornește de la ideea depășirii propriilor limite. Pentru Valentin Vasile, un inginer convertit la sport, „Limitless” nu este decât mecanismul complex al echilibrului și al disciplinei.

de Diana-Florina Cosmin

Când toată lumea vrea să-ți vândă câte ceva, e bine să alegi acel produs sau serviciu care e suficient de bun încât să-și propage faima „din vorbă-n vorbă”; când ai de ales între doi nutriționiști, e bine să optezi pentru cel care a avut la rândul lui probleme cu greutatea, iar când îți cauți un antrenor personal, găsește-l pe cel care știe ce înseamnă să te lupți cu o conformație potrivnică. În cazul lui Valentin Vasile, toate cele trei ziceri de mai sus se confirmă, ceea ce ar putea explica, într-o oarecare măsură, popularitatea de care se bucură. Restul este exclusiv meritul lui.

Cu mult timp înainte de a-l convoca la o discuție, îmi trecuseră prin față testimonialele sincer-elogioase ale celor care i-au citit cartea de nutriție devenită bestseller („*Stil de viață, nu dietă*”, actualmente la a doua ediție), dar mai ales începeam să mă întâlnesc la tot pasul cu... rezultatele concrete ale muncii sale. „Trebuie să-l cunoști pe Valentin”. „Valentin mi-a schimbat viața”. „Dacă nu era el, n-aș fi reușit niciodată”, „Vali m-a învățat cum să mănânc și să mă antrenez”. Dacă afirmațiile de mai sus n-ar fi venit din partea unor prieteni care trecuseră, într-un singur an, de la o aversiune fățișă față de sport și un regim alimentar haotic la dependență acută de mișcare și „5 mese pe zi” luate cu religiozitate, aș fi crezut că sună mult prea bine să fie adevărat.

Văzând însă rezultatele perindându-se - la propriu - prin fața ochilor mei, n-am putut să-mi stăvillesc dorința de a-l cunoaște personal pe Valentin, în speranța secretă că dialogul nostru îmi va schimba și părerea despre calitatea statutului de „personal trainer” în România, un job-description cu care avusesem deja de-a face în postura de client și care sfârșise de fiecare dată prin a mă dezamăgi prin superficialitate. Trebuie să mărturisesc, am venit la întâlnire destul de sceptică și cu un bagaj solid de prejudecăți, tocmai pe principiul că la pomul lăudat nu-i întotdeauna cel mai înțelept lucru să te prezinți cu sacul. Sau cu ghetetele de fitness.

De plecat, am plecat după trei ore, cu un zâmbet larg și cu promisiunea fermă că îmi voi face cândva timp în programul meu pentru măcar o lună de Limitless, dar și cu o altă viziune despre ceea ce ar trebui să însemne un antrenament personalizat. Pe lângă buna-dispoziție nativă, Valentin are darul aparte de a te face să te simți foarte în largul tău și, deși evit mereu să vorbesc despre mine la interviuri, am simțit impulsul straniu de a-i spune toate problemele mele de fitness, de la origini și până în prezent. Ceea ce, aveam să aflu doar câteva minute mai târziu, este însuși principiul pe care se bazează metoda lui.

„Un antrenament și o nutriție personalizată înseamnă să intri cu adevărat în amănunte și în istoria unei persoane”, îmi explică el. „De la structura corporală a părinților, obiceiurile alimentare din copilărie și regimul de somn până la apa pe care o bea zilnic, stilul de viață și bolile de care suferă”. Tocmai de aceea, la prima ședință de evaluare

personală și coaching de dinainte de începerea programului, „elevii” lui vin, obligatoriu, cu analizele complete și la zi: ficatul, rinichii, carențele de vitamine, alergiile, profilul hormonal și orice informații despre afecțiuni care pot interfera cu programul. Un antrenor poate face foarte mult bine unui om, dar - în absența informațiilor adecvate - și foarte mult rău involuntar, iar Valentin își gândește totul în termeni de responsabilitate și de rezultate concrete, obținute în timp, cu răbdare.

Tot așa și-a găsit și drumul: prin tatonări succesive, de la un început de înot de performanță, trecând prin anii de Politehnică (Inginerie Matematică în cadrul Facultății de Hidrotehnică) și până la activitatea de personal trainer la WorldClass. „Am pornit de la ce pleacă fiecare”, tranșează Valentin, cu sinceritate. „De la o lipsă”.

Îmi povestește cum, încă din clasa întâi, era mereu cel mai mic din clasă, iar încercările sale de a face baschet și ulterior înot au fost sortite eșecului: „Eram mereu printre ultimii, pentru că la baschet aveai nevoie de înălțime, iar la înot de segmente lungi și de alonjă”. În clasa a noua, și-a dat seama că singura cale de a-i întrece pe coechipierii săi mai înalți era prin valorificarea altor atuuri și a intrat pentru prima oară într-o sală de forță. „Având forță, poți înota mai rapid decât cineva care are segmente mai lungi și alonjă mai mare”, explică el. Câștiga bătălia, dar cu alte arme.

A început să se pregătească științific, cu ajutorul unui antrenor, și să citească tot mai multe despre nutriția adecvată, iar rezultatele au apărut rapid. „Eram codașul echipei de înot, dar la sală îl întreceam de departe pe cel mai bun din echipă”, își amintește el. „Acolo eram eu pe primul loc”. În timp a renunțat la înot, însă pasiunea pentru fitness nu l-a mai părăsit niciodată și, chiar dacă a urmat, mai mult la dorința părinților, o facultate de inginerie, a știut mereu că va face carieră în sport.

Pentru că tot mai mulți oameni îi cereau sfaturi de nutriție și antrenament, Valentin s-a pus cu burta pe carte, cu mult mai multă trageră de inimă decât pentru Politehnică. „Dacă tu știi să te antrenezi pe tine, nu înseamnă că știi să-i antrenezi și pe alții”, explică el. „Trebuie să studiezi foarte mult, iar învățătura nu se termină niciodată”. Acum, la 37 de ani, Valentin are în spate Școala de Instructori de la Federația Română de Instructori, Școala Națională de Antrenori (unde i-a avut ca profesori pe preparatorii fizici ai loturilor naționale, inclusiv pe cei din perioada de glorie a fotbalului românesc), dar și o certificare în nutriție sportivă obținută în Statele Unite ale Americii, atât de riguroasă încât poți s-o obții în cinci ani, dar și în zece, în funcție de cât ești dispus să înveți. „Cartea de căpătâi are 800 de pagini, iar după fiecare 100 de pagini dai un examen cu 100 de întrebări”, explică Valentin. „Dacă le iei pe toate opt, ești acceptat la examenul final, cu 500 de întrebări din toată cartea, iar dacă îl iei, abia atunci te califici pentru a-ți face lucrarea de diplomă”.

E mai degrabă un noroc să NU poți mânca orice, oricât, la orice oră din zi și din noapte. Când nu trebuie să fii atent la combinarea alimentelor și poți să-ți permiți orice extravaganță culinară, ajungi inevitabil să consumi mai mult din ceea ce este gustos și nesănătos.

Deși Valentin este atât de fascinat de domeniul în care lucrează încât face totul să pară incredibil de ușor, își recunoaște nemulțumirea legată de standardele joase din România: nu există încă o școală de nutriție sportivă, iar multe dintre entitățile acreditate să elibereze diplome de antrenori personali o fac după cursuri intensive care abia dacă durează un weekend. Asta deși răspunderea unui antrenor față de elevii lui este una uriașă. „Dacă forțezi ceea ce nu trebuie, poți să-i creezi unui om o problemă pentru toată viața”, crede el. La fel și dacă, în locul unei alimentații echilibrate și bine-gândite, alegi varianta ușoară a suplimentelor oferite fără discernământ.

„Ca om cu tendințe de îngrășare și cu o conformație departe de ideal, pot spune că e mai degrabă un noroc să NU poți mânca orice, oricât, la orice oră”, îmi spune el, cu un zâmbet larg, când îmi explic lupta mea cu dulciurile și cu mâncatul seara, iar privirea mea mirată îl face să-mi dea lămuriri suplimentare. „Știi, am colegi de breaslă care mănâncă tot ce le trece prin cap și care arată în continuare perfect la exterior”, zâmbește el. „Dar pe interior cei mai mulți au probleme grave, de la insomnii și migrene la boli și stări de rău”. Când nu trebuie să fi atent la ceea ce mănânci și poți să-ți permiți orice extravagantă, ajungi inevitabil să consumi mai mult din ceea ce este gustos și nesănătos. Exact lucrul pentru care cei cu metabolism lent îi invidiază pe cei cu un metabolism iute ca vântul este, paradoxal, și marele dezavantaj al acestora din urmă. Și, tocmai de aceea, la Limitless Valentin vrea să facă, în primul rând, o educație nutrițională și sportivă realistă.

„La Limitless fiecare își duce propria luptă, dar nu e niciodată singur”, zâmbește el. Acesta a fost și principiul de la care și-a gândit programul: lucrând mai mulți ani la WorldClass, și-a dat seama că foarte puține persoane își permit serviciile sale de private trainer, în schimb tot mai mulți au nevoie de o îndrumare personalizată. Așa a născut Limitless, ca un concept de „antrenament personal în grup”. Pare o contradicție în termeni? Nicidecum.

Fiecare grupă este formată din maximum 18 persoane, fiecare cu propriul său program de nutriție și de mișcare personalizat, care se antrenează împreună cu Valentin și cu colegul lui, de două ori pe săptămână. „Psihologic și nu numai, e foarte important să nu te simți singur în procesul de schimbare”, explică el. „Aici ești legat de mine și ești legat de ceilalți, suntem o echipă în adevăratul sens al cuvântului”.

Nu doar prețul este mult mai avantajos decât pentru antrenamentul personal (165 de euro pe lună), dar un efort în comun naște și o formă de solidaritate care îi face pe oameni să se apropie și să simtă că împart povara propriului drum și cu altcineva. Nu-i de mirare, așadar, că elevii Limitless ajung să formeze mici comunități și să lege prietenii, mai ales că, odată pe lună, Valentin organizează o ieșire în grup, la un restaurant unde fiecare își se gătește conform programului nutrițional, iar luna de

antrenament include seminarii și sesiuni de „întrebări și răspunsuri” pe teme de nutriție.

„Nu îi învăț o dietă pentru o lună, ci vreau să plece de la Limitless cu un bagaj de cunoștințe pentru toată viața”, punctează el. „Aici încercăm să reeducăm gusturile și să recalibrăm totul”. După o lună de Limitless, indiferent dacă alegi sau nu să continui, știi deja cum se combină corect alimentele pentru ca nutriția să se absoarbă mai bine, de ce unele se consumă dimineața și altele seara, ce înseamnă fereastra metabolică, ce implică bazicitatea sau aciditatea unui aliment și care sunt super-alimentele. Fiecare elev primește o structură personalizată de 5 mese pe zi (150 mese diferite într-o lună), astfel încât să-și regleze metabolismul și să înțeleagă ce i se potrivește și ce nu și, mai ales, să reușească să deprindă dimensiunea corectă a porției și diferența dintre foamea fizică și cea emoțională. Care, recunoaște Valentin, este cel mai delicat reglaj dintre toate.

Fiecare clasă durează câte o oră, iar antrenorii lucrează cu rândul, câte cinci minute, pe sistemul Tabata (intervale de intensitate mare, alternate cu perioade de efort mai redus): când unul efectuează mișcările, celălalt se plimbă prin sală corectând fiecare cursant în parte. „Eu lucrez în ritmul celui mai slab din clasă”, explică el, „pentru că ideea nu e să te grăbești ca să ții pasul ci să efectuezi totul corect, în ritmul tău”. Principiul de la care se pornește în diversificarea antrenamentului este cel al confuziei musculare: stimulând fibra din cât mai multe unghiuri diferite, se activează metabolic chiar și micile grupe musculare, imposibil de accesat altfel.

Totul - de la programele de nutriție și până la strategia parghiilor și a segmentelor musculare - are o abordare științifică, creată de la zero de către Valentin, care privește totul în termeni de rezultate concrete. „Chiar dacă un elev vine și-mi spune că vrea creșterea musculară, iar altul vrea să scadă 5 kilograme, pe lângă scopurile lor eu am propriile mele scopuri”, explică el. „Când pleacă de la mine, pe lângă ceea ce și-au propus ei trebuie să mai aibă, spre exemplu, și o respirație îmbunătățită, abilități motrice superioare și o mai bună coordonare”. Sunt lucruri „de culise”, la care nu ne gândim din prima atunci când visăm la remodelare corporală, dar care sunt esențiale pentru ca schimbarea să fie completă.

Pe lângă cele două ore pe săptămână efectuate în grup, fiecare elev primește un set de exerciții filmate (potrivite profilului său corporal, punctelor sale slabe și scopurilor pe care și le-a trasat la începutul programului), pe care trebuie să le facă singur acasă, câte 30 de minute, în alte două zile ale săptămânii. În total, patru zile de antrenament, dintre care două pe cont propriu, astfel încât, explică Valentin, prețul să fie acceptabil, iar managementul timpului să fie mai facil și pentru cei care călătoresc mai mult sau au un program de lucru atipic.

Ce se întâmplă odată ce ți-ai atins limitele? Poți trece la „următorul nivel”, grupa Limitless

Performance, unde se trece de la „the easy way” la „the hard way”. „Fiecare exercițiu poate fi realizat, în funcție de nivelul la care te afli, la o intensitate mai mare sau mai mică”, explică Valentin. „La grupa de începători ajungi la limitele tale, iar la grupa de avansați înveți să ți le depășești”.

La începutul discuției noastre, Vali îmi povestise despre una dintre tehnicile clasice folosite în antrenamentul înotătorilor: li se leagă în jurul taliei o găleată goală și sunt aruncați în bazin. Pe măsură ce înoată, găleata se umple, iar dacă se opresc, îi trage la fund. Soluția este să înoate tot mai repede, să nu zăbovească, să nu ezite și să nu se oprească nicio clipă. Exact lupta pe care o duce fiecare dintre cei care vin, în fiecare lună, la Limitless, cu speranța de a pune în mișcare un mecanism intern al voinței și de a disciplina și netezi obiceiuri proaste dobândite în ani de zile.

Odată ce ai pornit însă pe drumul schimbării, nu te mai poți opri sau călca strâmb fără să riști ca vechile metehne să te tragă la fund, așa că soluția este să mergi tot mai departe pe noua cale. „Programul rezistă datorită oamenilor care au fost aici și spun mai departe despre el, vin mai departe și cred în noi”, mărturisește Valentin, cu zâmbetul lui larg. „Iar când cineva îmi spune că i-am schimbat măcar un pic viața în bine, nu există bucurie mai mare pentru mine”. ■