

Plázára hasonlít a fitnesszterem

El kell felejtetni, hogy csak gyúrni járjunk

● Körbevezetnek, kapkodjuk a fejünket, pedig nem is az erőgépeken kell dolgoznunk, hiszen csupán információkat gyűjtünk. Akárcsak az iskolákban a különböző szaktermek, a fitnesszteremben is jól elkülönített részlegek vannak. Itt azok edzenek, akik nagy izmokat akarnak, ott azok, akik fogynának, zajlik a csoportos foglalkozás, a sarokban pedig szaladnak. Csak látszólag egyszerű a fitnesszterem fogalma. A bemutató végén a székelvudvarhelyi Fit.Feel Sport & Wellness Club menedzserével, Márton Zoltánnal beszélgettünk.

JÓZSA CSONGOR

– Nagyon sok embernek az az elgondolása, hogy egy fitnesszterem nem több, mint az, hogy az ember bejön és gyúrni kezd. Miután körbevezettél, nem sok idő kellett, hogy rájöjjenek, ez csak egy részét teszi ki az egésznek.

– Ez a terem mindenkinek mást és mást jelenthet, a legfontosabb viszont az, hogy miként áll hozzá. Van, aki azért jön, hogy egy kicsit mozogjon, van, aki testépítésre használja, mások fogyni akarnak. Kortól és nemtől függetlenül többféle ember jár ide, fő közösségünk pedig a 20–40 év közöttiek. Igaz, egyre több diák is érdeklődik, már 8–9. osztályosoktól kezdve. Talán az Iskola másképp program hozadéka ez, amelyben mi is részt vettünk, ingyenes lehetőséget biztosítottuk a diákoknak, hogy belekóstoljanak, mi is zajlik az egyéni és a csoportos foglalkozásokon. Nagyon tetszett nekik, azóta többen is visszajárnak. Amúgy a fiatalok körében népszerű a fitnesszterembe járás, kezdenek tudatosak lenni. Az internetes világ is nagyban befolyásolja őket, mert tele van szuper csajokkal és pasikkal. Ők is hozzájuk akarnak hasonlítani, olyanok akarnak lenni. Egy idő után rájönnek, hogy otthon ülve, csak a képeket nézgetve nem lesz hasonló testük. Ha az a célod, hogy jól nézz ki, el kell jönni az edzőterembe és dolgozni kell.



Egyre nagyobb teret nyerne a csoportos foglalkozások is

FOTÓK: BARABÁS ÁKOS

– Mikor teszik meg az első lépést, hogy felállnak a számítógép mellől és lejönnek a terembe?

– Ha már bejött az ajtón, akkor elhatározta, hogy valamit tenni akar önmagával. Mi pedig azzal várjuk, hogy ingyenesen biztosítjuk számára az első belépést. Ez egy betekintés, ezzel ösztönözzük, hogy gyere, nézd meg, mi van itt, próbáld ki. Ha tetszik, akkor jöhetsz, ha meg nem, akkor más után nézel. Ezt mindig is így csináltuk, jövőre lesz a tizedik születésnapunk, a kezdetek óta ez a bevett szokásunk.

– Mennyien ragadnak meg?

– Itt is van lemorzsolódás, hiszen többen feladják. A szezon szeptember végén indul be, nagyjából az iskolakezdéshez lehet igazítani. A szülőknél is akkor lesz több idejük. Aztán kitart április végéig, május közepéig. De persze időjárásfüggő is. Idén kissé megsúszt az idő, később kezdődött, mivel kint szép idő volt. Most jön az a periódus, amikor esténként kezd telt ház lenni.

– Van ajánlás arra, hogy miként járjunk a terembe? Hetente, naponta?

– Többféle kategória van. A fiatalok ha eldöntik, hogy nekiállnak, hetente négyszer-öttször itt vannak. Szerintem az, aki heti három-öt alkalommal jön, az már sokat edz. Vannak, akik periodikusan, azaz heti kétszer fix időpontban jönnek. Ez az a réteg, amelynek meghatározott időbeosztása van, tudatosan csinálja az edzéseket. Ez persze jellemző a csoportos tevékenységeinkre, megszokták, hogy ugyanazon a napon egy adott órában ugyanarra az edzésre járnak. Viszont én azt ajánlom, próbáljanak ki más is, ne mindig ugyanazt csinálják. Ha folyamatosan egyféle tréninget csi-

nálsz, legyen bármilyen jó az oktató és a program, egy idő után monotonná válik. A klienseket mindig arra ösztönözöm, hogy próbáljanak ki más is, mert tudom, hogy úgy kialakul egy egyensúly és nem fásulnak bele.

– Szerinted melyik jobb, ha egyénileg jársz, vagy párban, esetleg csoportosan? Van erre bármilyen ajánlás?

– Ezt megint az igény hordozza. A fiatalok inkább megbeszélnek egymás között, eljönnek együtt, gyúrnak,

hogy mindenképp a legjobbat hozzák. Jó nagy tér volt itt, beruháztak, elsőosztályú gépeket vásároltak. Ki merem jelteni, hogy Erdély egyik legjobb fitnesszterme a miénk. Persze azóta sok minden változott. Évente felmérjük az igényeket, megpróbáljuk teljesíteni a klienskörünk óhajait. Az utóbbi évek a csoportos tevékenységek fejlesztéséről szóltak, oda ruháztunk be többet, mert arra volt nagy az igény.

– A terembe járás életformává tud válni?



Márton Zoltán szerint a legfontosabb a kitartás

közben pedig dumálnak, fotókat készítenek – nagy trend lett ez is. Az idősebb korosztály céltudatosabb, akár egyénileg érkeznek, elvégzik a gyakorlatokat, hogy formában maradjanak. Sok senior jár hozzá, ők nem nagyon foglalkoznak mással, hanem a gépeken végigcsinálják a programjukat, aztán hazamennek.

– Lassan egy évtizede, hogy megnyitottatok, gondolom, az évek során sokat alakult itt minden.

– Amikor elindultunk, a tulajdonosoknak az volt az elképzelésük,

– Vannak olyan klienseink, akik az első perctől itt vannak. A múltkor az egyik törzsvendégünk megjegyezte, hogy lassan pótolnia kell a villanyszámlánkba. Aki nem fogadja el ezt az életmódot, az lemorzsolódik, aki viszont elhatározta, hogy szeretne egészségesen élni, jobb közérzetet akar magának, az itt marad. Mindenki megkapja azt, amiért idejön, legyen szó a testépítésről, az állóképesség növeléséről vagy éppen egy funkcionális edzésről. Minden izomcsoportra külön gépünk van, nincs olyan része a testednek, amit ne tudnál itt megmozgatni.

– Egy kezdőnek valószínűleg sok minden új a teremben, az eszközök nagy részével nem is tud mit kezdeni. Jobb ilyenkor, ha egy személyi edzővel vág bele?

– Eleinte mindenképp ajánlott a személyi edző. Nálunk kábé két éve nőtt meg az igény, hogy a kliensek személyi edzőt kérnek. A Fit.Feelnél négy ilyen tréner van, mindenki más kategóriát képvisel. Külön emberünk van arra, hogy a klienseknek megmutassa az első lépéseket. Aki komoly célokkal érkezik, mondjuk, harminc kilogrammot leadna, arra ott van a szakképzett személyi edzőnk: tanácsot ad, testzsír százalékot számol, folyamatosan követi a fejlődést, és segít abban, hogy mire kell összpontosítani.

– Nagyon úgy tűnik, hogy ez nemcsak egy teremről szól, hanem komoly üzlet.

– A fitnesszterem olyan, mint egy pláza: minden egy helyen van. Nemcsak edzeni lehet, hanem van aerobik, funkcionális és kardioedzés. Továbbá egyéb sporttevékenységet is lehet itt üzni: minifoci, asztalitenisz, touch tennis, wellness. Sőt van műkörmösünk, masszázsrészlegünk, gyógytornászunk.

– Tehát nemcsak arról szól, hogy bejövünk edzeni, hanem más is kapunk.

– Valóban. A csajok bejönnek, egy kicsit mozognak, utána megcsináltatják a körmüket, utána jöhet mondjuk a pedikűr. Hozza a gyereket, akinek lúdtalpa van, a gerinc-tornász közben foglalkozik vele. Aztán a napot a wellnessrészlegen lehet zárni, egy kis szaunával vagy gőzfürdővel. Mindenre adottak a lehetőségek.