

Aktywność fizyczna na receptę



KLUB PERŁA WELLNESS, MICHAŁÓW
REGINÓW K. WARSZAWY

Jak mówi współwłaścicielka klubu Perła Wellness Małgorzata Perl, nie przeżyła gwałtownego olśnienia, nie musiała rewolucjonizować swojego życia, bo od zawsze wiedziała, czym będzie się zajmować i jaka praca sprawi jej radość. To po prostu musiał być fitness. I to fitness w wymiarze holistycznym. O klubie oraz programie, który jest realizowany w Perła Wellness, rozmawiamy z Małgorzatą Perl oraz Anną Plucik-Mrożek, lekarzem współpracującym z klubem.



Wchodząc do Perły już po przekroczeniu progu odnosi się wrażenie, że to miejsce inne niż wszystkie. Należy spodziewać się bardziej odnowy fizycznej i duchowej, a nie typowego klubu fitness. Klimat trochę jak z dobrego uzdrowiska.

Małgorzata Perl: – Zapewne wrażenie to zawdzięczamy już samemu wystrojowi wnętrza, który selekcionuje klientów. U nas jest po prostu trochę inaczej. Klient może się spodziewać zindywidualizowanej oferty i fachowego wsparcia. Staramy się dać każdemu poczucie bezpieczeństwa, zaopiekować się każdym. Dostosowujemy program treningowy do danej osoby, do jej potrzeb i możliwości. W centrum naszych działań jest człowiek. Podchodzimy do niego holistycznie. Wyróżnia nas z pewnością to, że na początku oferujemy klientom konsultację. Jestem otwarta na spotkanie z każdym nowym klientem. Zawsze mam czas, żeby spotkać się z klubowiczem, zrobić wywiad, zaproponować pierwszy, najbardziej odpowiedni dla niego trening. Nawet jeśli klienci nie chcą z tego skorzystać, staram się wychwycić nowe twarze na swoich zajęciach i zaproponować im to, co faktycznie będzie odpowiednie dla nich.

Klub Perła działa trzy lata i zdążył już zapracować na swój bardzo pozytywny wizerunek. Klub nie tylko promuje aktywność fizyczną, ale postawił sobie dość trudne zadanie...

M.P.: – Zwracamy uwagę na zdrowotne aspekty ruchu. I dlatego kierujemy naszą ofertę nie tylko do ludzi młodych i zdrowych. Zainteresowały nas także inne grupy docelowe.

I stąd zapewne niezwykle, jak na klub fitness, zespół.

M.P.: – No tak. W Europie Zachodniej w wielu miejscach jest to już norma, że z trenerem czy instruktorem współpracuje dietetyk, lekarz, a także psycholog. W Polsce to jeszcze dość niestandardowe podejście w branży fitness.

Anna Mrozek: – Ponieważ kierujemy naszą ofertę również do klientów z pewnymi ograniczeniami, schorzeniami czy też do osób starszych, to musieliśmy zapewnić im odpowiednią opiekę. Wiedzą, że to miejsce dla nich przyjazne.

M.P.: – To nas właśnie wyróżnia. A wszystko zaczęło się od tego, że ćwiczący u nas ludzie przychodzili do mnie z wynikami badań i pytali, czy wszystko jest

w porządku. Nie pozwoliłabym sobie nigdy na wyrażanie swojego zdania na ten temat, bo nie jestem lekarzem, chociaż pasjonuje mnie fitness prozdrowotny. Okazało się, że z naszych zajęć korzysta lekarz, Ania Mrozek właśnie. I wtedy pomyślałam o współpracy, bo lekarz, który sam jest aktywny fizycznie, rozumie potrzeby ludzi ćwiczących w klubie fitness. Jego świadomość jest większa. Marzyłam jeszcze o poszerzeniu zespołu o dietetyka i trenera rozwoju mentalnego, coacha. I udało się.

A.M.: – Kiedy Małgosia zapytała mnie, czy mogę podjąć współpracę z klubem, bo klub ma klientów z grup ryzyka, z różnymi chorobami przewlekłymi, przebrnęłam przez dodatkową literaturę. Wcześniej ćwiczyło tu tylko kilka senierek. Teraz w klubie ćwiczy wiele osób, także dzięki programowi, który Małgosia rozwinęła współpracując z gminą. Tu czują się bezpieczni, dlatego po uczestnictwie w programie zostają.

No właśnie, wspomniała pani o programie...

M.P.: – To jest nasz autorski projekt, który chcemy rozwinąć na większą skalę i zająć się





szkoleniami specjalistów, którzy będą potrafili pracować w ramach tego programu. Zakłada on współpracę klubu fitness z samorządem terytorialnym, który współfinansuje projekt, promując w ten sposób zdrowy tryb życia wśród mieszkańców. My współpracujemy z powiatem legionowskim w ramach programu aktywności fizycznej w każdym wieku. Co jakiś czas odbywa się nabór osób w wieku 40+. Gmina zamieszcza informacje na billboardach, reklamy w gazetach lokalnych, na plakatach, wysyła ulotki do przychodni lekarskich. Zainteresowanie jest ogromne. Do każdego programu kwalifikujemy 30 osób. Po kwalifikacji przez lekarza budujemy program zajęć. Rozmawiam z każdą osobą, żeby jak najlepiej dobrać ćwiczenia. Program trwa sześć tygodni. Zawiera on m.in. konsultację lekarską, potrzebne badania, konsultację dietetyka, dietę, próbę wysiłkową, pomiary komponentów ciała. Uczestnicy dopłacają do pakietu jedynie 200 zł, a wiemy, ile ta kompleksowa usługa jest warta.

A.M.: – Bardzo często zdarza się, że osoby uczestniczące w programie, zostają w klubie, bo zasmakowały aktywności fizycznej. Jest to więcej niż 60 proc..

M.P.: – Bałam się trochę, że uczestnicy skorzystają z pakietu, poćwiczą dwa razy w tygo-

Określamy, w jakim zakresie, z jakimi limitami czynności serca i z jakimi obciążeniami osoby te mogą ćwiczyć. Nie kwalifikujemy do wysiłku jedynie osób z grupy największego ryzyka, czyli z zaawansowanymi chorobami układu sercowo-naczyniowego. Mamy więc osoby zdrowe, ale mające rodzinne czynniki ryzyka i te, które mają stabilną chorobę wieńcową czy nadciśnienie tętnicze. Ćwiczą u nas cukrzycy, ludzie z chorobą zwyrodnieniową stawów, otyli, a także osoby z osteoporozą. W dwóch edycjach naszego programu, czyli w grupie 60 osób, mieliśmy jedynie dwie osoby, które miały prawidłową wagę ciała. Reszta miała albo nadwagę, albo otyłość.

M.P.: – Ćwiczenie w grupie jest dla tych osób bardzo dobrym rozwiązaniem. Uczestnicy są na podobnym poziomie, z podobnymi problemami. Nie mogą mocno pracować, ale chodzi o poprawienie wydolności i samopoczucia. Pokazujemy ludziom, że nie tylko mogą, ale muszą ćwiczyć.

A.M.: – Trzeba zawsze zrobić wszystko, za nim się weźmie lek, ale to jest trudne. Tłumaczę często pacjentom z cukrzycą, z nadciśnieniem, że mają schudnąć, zwiększyć aktywność fizyczną. Patrzą na mnie wtedy zdziwieni. Woleliby dostać jakieś lekarstwa. Odchudzenie cukrzyka jest trudne. Zmuszenie go do aktywności fizycznej



dniu, ale nie zwiążą się z nami na dłużej. Tymczasem jest inaczej. Świetnie się współpracuje z tymi ludźmi.

Jak wygląda proces kwalifikacyjny? Kto dostaje się do programu, bo wiemy, że zainteresowanie jest bardzo duże.

A.M.: – Uczestnicy są kwalifikowani wg określonych reguł i zasad, które były konsultowane z Polskim Towarzystwem Kardiologicznym.

jest prawie niemożliwe. Zajęcia grupowe znacznie podnoszą motywację uczestników do poprawy kondycji fizycznej i stanu swojego zdrowia.

Dość dużą grupę państwa klientów stanowią seniorzy.

M.P.: – Seniorzy to bardzo ciekawa i dobra grupa klientów. Są, mimo swojego wieku i czasem ograniczeń związanych ze stanem zdrowia, bardzo aktywnymi ludźmi. Cenią aktywne spędzanie czasu.

dzanie czasu w grupie. Obrażają się, kiedy się mówi do nich seniorzy. Mówią, że są zaskoczeni wiekiem. Ćwiczą bardzo systematycznie. Są zmotywowani. Osoby dużo młodsze, które biorą czasem udział w ich zajęciach, są zdziwione poziomem trudności zajęć. I doskonałą formą ćwiczących.

Z tego, co daje się zauważyć nawet podczas krótkich odwiedzin w klubie, widać, że udało się państwu wokół aktywności fizycznej zbudować społeczność.

M.P.: – U nas kwitnie życie klubowe. Ludzie się znają, chętnie ze sobą przebywają. Reagujemy na potrzeby każdego klienta już na poziomie recepcji – i to bardzo dużo daje. Na życzenie klubowiczów powstały zajęcia Mental Morning. To rodzaj porannego rozruchu, przebudzenia. Kończy się miłym rytuałem – wspólnym pić herbaty. Bardzo połączyło to grupę. Obchodzimy również wspólnie każde imieniny czy urodziny. Klientowi, który ma urodziny, serwujemy darmową kawę.

W okolicy powstają nowe kluby, ale to chyba nie jest dla państwa problemem.

M.P.: – Mamy swój pomysł na działalność, dlatego nie przejmujemy się konkurencją. Zresztą konkurencja wpływa motywująco. Do każdego klienta staramy się podejść bardzo indywidualnie. To praca z jego wartościami, potrzebami, celami. Zawsze jest czas na rozmowę, na wspólnie wypić herbatę. To bardzo zbliża. Rozmawiamy o swoim życiu, rodzinie.

Ludzie dzięki temu czują się tu dobrze. Nie są anonimowi. Poza tym współpracujemy ze specjalistami. To nas wyróżnia. Jeśli chcemy otwierać się na inne grupy poza ludźmi młodymi i całkiem zdrowymi, to jest wskazane, żebyśmy mieli takie fachowe wsparcie. W Europie Zachodniej to zupełnie normalne, że lekarze stanowią część zespołu klubu.

A.M.: – W klubie realizujemy III etap rehabilitacji, czyli tzw. rehabilitację późną, która powinna trwać do końca życia, jak również szeroko rozumianą profilaktykę chorób sercowo-naczyniowych. To właśnie jest miejsce do działania dla klubu fitness. W Polsce są problemy z pierwszymi dwoma etapami rehabilitacji, bo nie ma na nie pieniędzy. Na pewno więc nie ma mowy o wsparciu ze strony państwa w etapie trzecim. Fundusze na rehabilitację i profilaktykę zdrowotną z roku na rok maleją. Statystyki są bezlitosne. Aktywność fizyczna poprawia jakość i długość życia, ale jej efekty są trudno mierzalne, a NFZ potrzebuje twardych faktów. Dlatego łatwiej dać pieniądze na zabiegi niż na rehabilitację czy profilaktykę. Stawki na rehabilitację stacjonarną wahają się w granicach 50–80 złotych. Co można zrobić za te pieniądze, kiedy należy jeszcze zagwarantować pacjentowi nocleg i wyżywienie w ramach tej kwoty? Mnóstwo placówek zajmujących się rehabilitacją straciło w tym roku kontrakty z NFZ. Dlatego nie spodziewamy się funduszy z kasy państwowej, ale traktujemy to jako pole manewru dla klubu fitness.

Dziękuję paniom za rozmowę.

O tym, jakiej pomocy od dietetyka oczekują klubowicze, mówi Aleksandra Kwaśniewska, dietetyk:



Rolą dietetyka w klubie fitness jest przede wszystkim dostarczenie niezbędnej wiedzy, ułatwiającej klientom klubu zadbanie o zdrowie i zgrabną sylwetkę. W przypadku większości kobiet wskazówki żywieniowe zwykle dotyczą redukcji masy ciała. Mężczyźni przychodząc do klubu z reguły chcą pracować nad poprawą wydolności organizmu lub zwiększeniem masy mięśniowej. Klienci chętnie współpracują z dietetykiem, jednak nasze relacje i jakość współpracy w dużym stopniu zależą od problemu, z jakim przychodzi do mnie klient. Dla większości

klubowiczów (zarówno tych z prawidłową masą ciała, jak i tych z nadmiarem masy ciała) pomiary masy i komponentów ciała za pomocą sprzętu do bioimpedancji elektrycznej są nadal nowością, więc każdy chce z nich skorzystać.

Zmiana nawyków żywieniowych i spadek masy ciała wpływają na poprawę parametrów zdrowotnych, co z kolei przekłada się na poprawę jakości życia klubowiczów. Spadek masy ciała, w przypadku osób z nadwagą i otyłością, wiąże się przede wszystkim z dużym ułatwieniem w wykonywaniu czynności życia codziennego. W przypadku osób z prawidłową masą ciała zmiana nawyków żywieniowych prowadzi do: poprawy samopoczucia, minimalizacji pewnych defektów kosmetycznych, takich jak cellulit, zmiany skórne, trądzik, suchość skóry, zahamowania wypadania włosów i łamliwości paznokci, uregulowania pracy przewodu pokarmowego (zaparcia i biegunki), a nawet ułatwienia zajęcia w ciąży.

Do każdego klienta staramy się podejść bardzo indywidualnie. To praca z jego wartościami, potrzebami, celami. Zawsze jest czas na rozmowę, na wspólnie wypić herbatę. To bardzo zbliża.





O roli psychologa w klubie fitness mówi współpracująca z klubem Tamara Bieńkowska, trener, coach, spin doctor z wieloletnim doświadczeniem:



– Amerykańscy psychologowie sportu przyjmują, że o efektach treningowych i wynikach osiągniętych na zawodach w 50 proc. decyduje opieka psychologiczna. W Polsce na hasło: psycholog w klubie fitness wszyscy pukają się w czoło. Przecież chodzi o pracę mięśni, a nie trening w zakresie radzenia sobie z emocjami czy

pobudzanie kreatywności! Zauważyłam, że to, co sprawdza się w sporcie wyczynowym, w coraz większym stopniu zaczyna być wykorzystywane w fitnessie i sporcie masowym. Największy priorytet ma w tym przypadku wykształcenie pozytywnego nastawienia i motywacji potrzebnej do efektywnego treningu. W klubie bardziej niż psychologiem jestem coachem. Ta popularna dyscyplina wiedzy daje mi podstawy do pracy z celami, które wyznaczają sobie klienci. Bo zawsze pojawia się pytanie: dlaczego jedne osoby osiągają zamierzone cele, a inne nawet się do nich nie zbliżają? Nie sądzę, żeby cokolwiek było nieosiągalne. Im bardziej wykorzystujemy wyobraźnię, tym szybciej zmierzamy do celu. Jeśli myślimy o zrobieniu czegoś nie do pomyślenia, przekonuję moich rozmówców, że mogą to zrobić. Możliwości są nieograniczone! Nie jest to jednak zwykły coaching, lecz prawdziwy sparing! Ta niekonwencjonalna technika oznacza zgodę klienta na doświadczanie, odwagę w przyjmowaniu i analizowaniu „ciosów”. To także świadome działanie coacha – trenera, który z rozmysłem stosuje różne niekonwencjonalne techniki komunikacyjne w celu eksplorowania nowych obszarów umysłu i uczuć klienta. W czasie sparingu pozwalam sobie wobec klientów na śmiałe interwencje. Dla ich dobra, za to mi płacą. Za zdecydowaną, bez owijania w bawełnę, informację zwrotną, za przedstawienie innego niż własny punkt widzenia, za uważną analizę deklarowanych nieefektywnych założeń, za pomoc w ich pozbyciu się i zastąpieniu bardziej funkcjonalnymi. To działa!



Kongres FIT-EXPO Trendy i innowacje

fitexpo
18-20.05.2012 POZNAŃ
fitness & sport park

Konwencja EU4YA - www.eu4ya.vel.pl



Bilety on-line
już w sprzedaży!
www.mtp24.pl

NOWOŚĆ – Myride+ event

