

Fitness – gwarancja zdrowia, sprawności i wiecznej młodości

Rozmowa z Inką Szymanski, charyzmatyczną ikoną polskiego fitnessu, inicjatorką i współorganizatorką pierwszej w Polsce konwencji fitness, kreatorem i dyrektorem najbardziej prestiżowej szkoły fitnessu w Polsce – Inka Szymanki Fitness School



W maju 2006 minęło dziesięć lat Pani działalności dla fitnessu w Polsce, jakie były początki polskiego fitnessu, jak zmienił się on na przestrzeni dziesięciu lat?

Mogę powiedzieć o zmianach jakie zaszły po pierwszej konwencji fitness, zorganizowanej przeze mnie wspólnie z warszawską AWF. To, co było wcześniej, i co obserwowałam podczas moich sporadycznych wizyt w Polsce, wyglądało na próby naśladowania wszystkiego, co pojawiało się w zachodniej telewizji np. w Eurosporcie, bez specjalnego zrozumienia tzw. istoty rzeczy. Nie bardzo przypominało to światowy fitness, którego zwiastun pojawił się w naszym kraju dopiero wraz z tą konwencją. Należy pamiętać, że 10 lat temu żyliśmy za żelazną kurtyną i światowe nowości, w związku z barierą językową i rzadkimi wyjazdami Polaków na Zachód,

przedostawały się do Polski z dużym trudem. Po pierwszej konwencji poczułam się w Polsce potrzebna i szybko podjęłam decyzję poświęcenia się rozwojowi fitnessu w moim kraju. Oczywiście wiązało się to z rezygnacją z zagranicznych występów. Nie żałuję swojej decyzji. W światowym fitnessie tylko uczestniczyłam, polski tworzę. Na pewno również za moją sprawą rozwinął się on tak, że nie mamy czego zazdrościć Zachodowi. Nie jest moją zasługą, że mamy kluby równie piękne albo piękniejsze niż na Zachodzie, z infrastrukturą do pozazdrośczenia w każdej ze stolic Europy, ale kadra, pracująca w nich i spełniająca wymagania europejskie, to w wielkim stopniu zasługa mojej działalności szkoleniowej.

Jakie są obecnie trendy w europejskim, światowym fitnessie?

Wszyscy wiedzą, że mam sceptyczny stosunek do nowych trendów, mimo, że używam iPod'a, a obsługa komputera nie ogranicza się w moim przypadku tylko do pisania i odbierania maili. Uwielbiam nowości, ale nie lubię jak się igrza z organizmem człowieka. Cóż można wymyślić aby poprawić funkcjonowanie ludzkiego organizmu, jeśli nie zajęcia zmuszające do wysiłku, w wyniku którego poprawiamy wydolność ogólną organizmu oraz jego najważniejszych układów: sercowo-naczyniowego, oddechowego i ruchowego. To, już zostało wymyślone. Udoskonalamy więc techniki, sposoby uczenia choreografii, dbamy o postawę ciała klientów klubów. Nowe trendy mają za cel przyciągnięcie do klubów fitness nowych członków, dotychczasowymi metodami nie zainteresowanych. W końcu wszystko jest dobre, aby zachęcić tych, którzy do klubów jeszcze nie dotarli, bo nie lubią się męczyć. Popularyzatorzy najnowszych metod zmediatyzowanych i przez wielonakładowe czasopisma okrzykniętych jako wspaniałe, zarabiają pieniądze, niezbyt troszcząc się o tych, którzy z nich będą omamieni przez środki masowego przekazu, korzystając. Chcę powiedzieć, że nie neguję ich przydatności uzupełniającej...wszystko, co pomoże współczesnemu człowiekowi zerwać się z kanapy, należy propagować jako korzystne dla jego zdrowia, nawet jeśli będą to zajęcia, podczas których leżymy na matach. Ale jako wykształcony instruktor, znający fizjologię, nie polecam ograniczania się do najnowszych „krzyków mody”. Zachęcam do pracy, zmęczenia i autentycznego wysiłku fizycznego i to niezależnie od wieku. Proszę mi wierzyć – fitness to naprawdę gwarancja zdrowia, sprawności i wiecznej młodości. Wystarczy chcieć i nie rozklejać się, gdy jest trudno.

Organizuje Pani zarówno konwencje, jak i szkolenia APF dla instruktorów.

Czy udział w konwencji można traktować jako równoważnik szkolenia?

Konwencje mają za cel przede wszystkim inspirację dla instruktorów, są dla nich zabawą i dają im chęć do dalszej pracy. Pozwalają na spotkania i dyskusje, są jak udział w Mistrzostwach Świata dla zawodników z pierwszej, drugiej, trzeciej ligi. Powinny być traktowane jako etap kształcenia i każdy szanujący się instruktor powinien w nich uczestniczyć najczęściej jak to tylko możliwe. Szkolenia za to dają podstawy, są jak fundamenty przy budowie zamku. Wieżyczki i zdobienia robi się na końcu. Każdy, nawet najpotężniejszy zamek utrzyma się przez wieki, gdy zbudujemy go na pewnych fundamentach. Często są one wyższe niż sam zamek. Niestety mnóstwo domorosłych lub może raczej powinniśmy powiedzieć kluborosłych instruktorów, zaczyna jego budowę od zewnętrznych sztukaterii.

Czy podczas konwencji EU4YA w ramach targów FitExpo 2007 w Poznaniu pokaże Pani nowe techniki?

Nie, nie pokażę nowych technik. Ale pokażę wiele nowości dla tych, którzy znają fitness dopiero od paru lat. Taką nowością będzie np. moje hilo. Czyli perfekcyjne połączenie high i low impact, w dobie choreografii dance, nie spotykane ani w klubach ani na konwencjach. Dla mnie będzie to przypomnienie prawdziwego fitnessu, dla moich uczniów rzucająca na kolana nowość. Warto wiedzieć, że fitness ewoluuje nie tylko w kierunku ilości nowych technik, ale przede wszystkim w zakresie technik i form już istniejących. Hilo z lat 90. i moje hilo z poznańskiej konwencji mają ze sobą wspólnego tyle, że intensywność fizjologiczna lekcji jest na podobnie wysokim poziomie. Lekcja stepu z jednej z pierwszych konwencji w Europie w wykonaniu ówczesnej gwiazdy, ani choreografią, ani sposobem uczenia nie zachwytyły dziś wymagających polskich instruktorów. Właśnie na tym polega ewolucja.

Dobre zajęcia fitnessowe to takie, które ... Czy taka definicja funkcjonuje?

To zależy kto je ocenia. Ludziom ćwiczącym mogą się podobać zajęcia prowadzone przez instruktora dalekiego od profesjonalnej doskonałości, bo nie mają pojęcia o jego braku techniki, czy umiejętności uczenia. Wystarczy im, że jest dynamiczny, charyzmatyczny, albo np. ... przystojny. Z mojego punktu widzenia, dobre zajęcia, to profesjonalnie i inteligentnie przeprowadzona manipulacja. Tak, właśnie manipulacja, zastosowana przez profesjonalnego instruktora i polegająca na zmuszeniu ludzi do ciężkiej pracy za pomocą takich środków jak: osobowość, charyzma, własny przykład, perfekcyjne uczenie, świetne przygotowanie do lekcji i bardzo dobry kontakt z uczestnikami.

Wprowadziła Pani do Polski własną koncepcję ćwiczeń ze sztangą nazwaną MagicBar oraz System Ćwiczeń Wertebralnych, na czym one polegają, do kogo są adresowane?

Magic Bar, to profesjonalnie i skrupulatnie przygotowana koncepcja, oparta na solidnych podstawach naukowych i gwarantująca rezultaty dotychczas nie do osiągnięcia na salach klubów fitness. Jej rewolucyjność polega na połączeniu w jednym zajęciach treningu układu mięśniowego, sercowo-naczyniowego i oddechowego. Wielkość obciążenia jest zmienna i zależy od wzmacnianej grupy mięśniowej oraz aktualnych możliwości każdego uczestnika zajęć, stąd możemy mówić o indywidualizacji treningu, a co za tym idzie, polecać ten rodzaj zajęć absolutnie wszystkim.

System Ćwiczeń Wertebralnych to wspólny pomysł profesora Andrzeja Suchanowskiego i mój. Jest cały czas na etapie doskonalenia i dopracowywania. Chodziło nam o znalezienie alternatywy dla ludzi z dolegliwościami kręgosłupa, które ograniczają lub uniemożliwiają ich normalną aktywność i uczestnictwo w standardowych zajęciach fitness, ale także o przekonanie instruktorów do stosowania ćwiczeń poprawiających postawę ciała we wszystkich zajęciach fitness. W zajęciach o strukturze przez nas opracowanej znajdują się przede wszystkim ćwiczenia w odciążeniu, faworyzujące efektywne, ale i bezpieczne wzmacnianie mięśni okolicy przykręgosłupowej, a także innych, odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Dużo mówi się obecnie o aktywności ludzi po 50. roku życia. Czym różni zestaw ćwiczeń dla tej grupy wiekowej? Jaka jest średnia wiekowa osób aktywnie uczestniczących w zajęciach fitnessowych?

Wiek tylko pozornie świadczy o sprawności człowieka. Myślę, a przynajmniej chcę wierzyć w to, że 50 lat to wspaniały wiek, w którym jeszcze można robić wszystko. Przesunęłam więc tę granicę przynajmniej o 20 lat. W założeniach swoich fitness jest dla wszystkich, pod warunkiem, że dopisuje człowiekowi zdrowie. Nowe trendy, które pojawiły się w fitnessie ostatnio i nawiązują do technik stosowanych w rehabilitacji niekoniecznie nadają się dla seniorów. Z kolei nie możemy eksperymentować na tej grupie wiekowej proponując hilo i męczące TBC, albo step. Zajęcia z grupami zaawansowanymi wiekowo, powinien prowadzić instruktor odpowiedzialny i wykształcony, taki, który potrafi dostosować strukturę i tempo lekcji do możliwości uczestników zajęć. O pięćdziesięciolatków bym się nie martwiła. Często dystansują trzydziściolatek. Na moim hilo we francuskim klubie ćwiczyły kobiety w różnym wieku, od 16 do 65 lat. Do finału profesjonalnego maratonu fitness w Lyonie, który wygrałam mając 41 lat, dotarła moja 55 letnia klientka, pozostawiając za sobą ponad 200 osób, w tym większość instruktorów. Myślę jednak, że w pewnym wieku i ja zeskokczę ze sceny i dla podtrzymania sprawności w celu przejścia bez pomocy przez ulicę, zadowolę się ćwiczeniami dla seniorów, przy spokojnej muzyce i w pozycjach odciążających stawy. Ale nastąpi to za jakieś 20 lat. Na razie jako zdrowa 50-latką wolę zamęczać moim hilo o 30 lat młodszych od siebie.

Na co zwraca Pani największą uwagę dobierając strój do ćwiczeń? Jaką markę odzieży ceni Pani najbardziej?

To bardzo fajne pytanie. W czymś trzeba ćwiczyć. Zadała je pani osobie dość ekscentrycznej, dbającej o swój wizerunek, ale według własnych reguł. Najbardziej odpowiadałby mi strój stworzony przeze mnie i pasujący do mnie, do mojej urody i sylwetki. Nie mam na to jednak czasu. Pewnego razu Nike wrzucił do swojej kolekcji krótką spódniczkę... i to było to. Uwielbiam spódniczki, dobrze w nich wyglądam, a Nike ma wspaniałe materiały i świetny krój. Za to Anniluca to sama kobiecość – uwielbiam ich spodnie.

Inka Szymanki Fitness School realizuje hasło „...od zera do prezentera...” szkoląc profesjonalistów zarówno klubów fitness, jak i sceny. Czy każdy może osiągnąć poziom mistrzowski, co jest kluczem do sukcesu?

Hasło „od zera do prezentera” wzięło się stąd, że faktycznie najlepsi dziś polscy instruktorzy, przyszli do mnie nie umiając nic, albo bardzo niewiele. Niewątpliwie przynęcała ich pasja do fitnessu. Mieli talent... tylko, że sami o tym nawet nie wiedzieli. Skończyli szkolenia, a potem dostali szansę zaprezentowania się na mojej scenie – najpiękniejszej i najbardziej wymagającej scenie w Europie. Później, inspirowani przeze mnie realizowali swoje pomysły, co doskonało ich kreatywność i talent pedagogiczny. Poza tym jest jeszcze coś takiego jak rywalizacja i to także rozwija. Scena jest najwyższym stopniem do osiągnięcia dla instruktora, ale instruktorzy APF świetnie sobie radzą także z zajęciami na poziomie podstawowym. I przede wszystkim to dowodzi ich klasy. Nie każdy może osiągnąć najwyższy poziom. Tylko ci, którzy nie boją się krytyki i w myśl angielskiego powiedzenia: „don't seek praise, seek criticism” chcą pracować nad sobą. Wbrew różnym obiegowym poglądom i w tym zawodzie konieczna jest inteligencja.

Rozmawiała: Katarzyna Supa