

"סוף סוף מצאתי דרך להתמיד באימונים": זום אין לעולם הכושר בקורונה.

אחרי הסגר הראשון, כשרובנו מיצו את מאגרי הנטפליקס והנשנושים, היה ברור שהגיע הזמן לחזור לשגרת האימונים. ההנחיות המגבילות הביאו את מדריכי הכושר ובעלי המכונים למצוא דרכים יצירתיות לשמור על קהל המתאמנים שלהם. נראה כי פני עולם הכושר השתנה כמעט לחלוטין, כאשר כל מה שצריך זה מרחב קטן בבית ומסך דרכו ניתן לצפות באימון.

"המעבר לזום גרם לי להתאמן כל יום" מספרת שי וינגר, סטודנטית מחולון, "תמיד אהבתי להתאמן ואף פעם לא היה לי מספיק זמן עם הלימודים... עכשיו סוף סוף מצאתי דרך להתמיד באימונים". היא משתפת בנוחות בהתחברות מרחוק לאימון: "אני לא צריכה לפנות לזה יותר מידי זמן, אין צורך בלהתארגן ולנסוע במיוחד... אני פשוט פותחת את הזום ומתמקמת בחדר או בסלון". הקורונה פגעה בתחום הספורט לא מעט, מספורט תחרותי ועד עולם הכושר, כמעט הכל חדל מלהתקיים עד שהמעבר לזום הציע פרצה. את האימונים מעבירים המדריכים כשהם בביתם מול מסך המחשב בוחנים את המתאמנים ומשתדלים להעביר תרגילי כושר בצורה יצירתית ומותאמת למצב.

ענבר אבינל, מורה למחול מודרני מגבעתיים, מספרת על החשש שתלמידותיה יאבדו את הכושר בעקבות הקורונה: "הייתה תקופה ארוכה בלי שיעורים וידעתי שלא כולן מתרגלות בבית, זה לא אותו דבר בלי מורה שמעבירה שיעור עם הוראות ומתקנת", המעבר לזום היה טבעי גם עבור הסטודיו בו מלמדת ולמרות החששות הרבות, מספרת אבינל כיום על חוויה טובה: "בהתחלה היה לי מאוד קשה, לא הבנתי איך אני אמורה ללמד מהסלון שלי. אבל הבנות אהבו את זה, הן נהנו לרקוד מהבית, בלי הנסיעות הלוך ושוב ובלי האפקט החברתי... פתאום השיעורים והאימונים הפכו להיות מאוד אינטימיים, זה הרגיש להן כמו שיעור פרטי". אבינל מצביעה על תופעה אותה תיארו מדריכים ומורים נוספים, תחושת האינטימיות הנובעת משיעורי הזום מאפשרת חופש תנועה גבוה יותר בקרב המתאמנים, ככל הנראה, בניגוד ללפני כן כאשר תרגול פיזית בקבוצות לצד אנשים זרים.

תופעה מעניינת נוספת שמביאה איתה שגרת האימונים בזום היא החיסכון. מעבר לחיסכון בזמן, מתקיים גם חיסכון כלכלי. אימוני הכושר אונליין אפשרו הורדת מחירים, שכן התשלום הוא בהתאם לתמורה הנוכחית. מעבר לכך, האינטרנט מלא באימונים מצולמים שהועלו במטרה לאפשר שיעורים חינמיים מהבית: "יש לי את המדריכות הקבועות שאני עוקבת אחריהן באינסטגרם, הן

מעלות אימונים מצולמים וטיפים ואני פשוט מתאמנת כך כמעט כל ערב" סיפרה אלמוג הלחמי, חובבת יוגה ופילאטיס מרמת גן. בעבר הייתה הלחמי מנויה למכון הכושר הקרוב לבית, אך את המנוי הקפיאה עם פרוץ הקורונה ומאז מתאמנת בצורה חינוכית מביתה; "אפילו לא הייתי צריכה לקנות אביזרים" הוסיפה, "יש הכל בבית... במקום משקולות למשל, אני משתמשת בבקבוקי מים מלאים". גם נופר קיסרי, מתאמנת נוספת מרמת גן משתפת בחוויה דומה: "אני עושה יוגה ואימוני היט בכל מיני אפליקציות... יש מלא מהן להורדה בחינם לפלאפון ואפשר ממש לבנות דרכן שגרת אימון". מספרת לנו קיסרי.

על אף השינויים הדרמטיים בתחום הכושר, דווקא עכשיו נרשמת עלייה במודעות לשמירה על אורח חיים ספורטיבי; "פתאום לאנשים יש יותר זמן, הם יושבים המון בבית ורוצים להתחיל להזיז את עצמם" מעידה על כך רום אסולין, מדריכת כושר מצפון הארץ, "יותר ויותר בנות נרשמות לחוגים שלי מאז הקורונה, זה גם בשביל הנפש". אסולין לא היחידה שמעידה על מגמת עלייה של מתאמנים חדשים, המעבר לשיעורים אונליין הפך את עולם הכושר לנגיש יותר עבור המתאמן הממוצע. הסיבות העיקריות לכך נובעות, ככל הנראה, בעיקר מנוחות הן פיזית והן כלכלית; שיעור כושר ממוצע בזום יעלה כבין 20 ל-60 שקלים כאשר ישנה גם אפשרות לשיעורים חינוכיים באינטרנט. בנוסף, ההתחברות מרחקות מאפשרת חיסכון משמעותי בזמן הנסיעות וההתארגנות, מה שמהווה יתרון עבור מתאמנים בעלי סדר יום צפוף. השפעה נוספת, נובעת כנראה מהאינטימיות שמתאפשרת באימוני הזום השונים, היכולת להתאמן בלי מתאמנים זרים מסביב מעניקה תחושת ביטחון ומאפשרת יותר חופש בזמן השיעור.

יחד עם זאת, הוזלת המחירים עבור המתאמנים, עלולה להשפיע כלכלית על המתאמנים בתחום. נוי עובדיאן, מאמנת כושר ממרכז הארץ, מספרת כי בעקבות הנגיף נאלצה להתפטר ממקום עבודתה במכון הכושר והחלה להעביר שיעורים בזום על מנת להמשיך להתפרנס: "אני גובה 20 שקלים לשיעור מכל מתאמנת, זה מאפשר לי הכנסה אבל זה לא מתקרב למשכורת שהייתה לי לפני כן". כמו כן, מעידה עובדיאן כי האימונים בזום דורשים ממנה יותר מאמץ: "במכון יש הכל, בבית אני צריכה להמציא את עצמי כל פעם מחדש... לדאוג שלכולן יש משקולות או גומיות לעבוד איתם". בנוסף מספרת על הקושי במרחק הפיזי: "אני מתגעגעת לאימונים פנים מול פנים, לעזור פיזית למתאמנות שלי במהלך שיעור, אני לא יכולה לעשות זאת דרך המסך".

כמו עובדיאן גם עבור גל תשובה, סטודנט מרמת גן, הזום פגע בשגרת הכושר, לאחר שמכון הכושר בו התאמן הפסיק לספק שירות: "חיפשתי דרכים להתאמן, ביררתי אצל המתאמנים שלי אבל רובם יצאו לחל"ת והתחלתי לנסות כל מיני אימונים אונליין שחברים המליצו עליהם"; עוד מוסיף

תשובה כי אימוני הכוח שקיים במכון בלתי ניתנים לשחזור בבית: "אין לי בבית את המכשור שיש במכון, המשקולות שאני מחזיק בבית לא מספיקים לי לאימון אמיתי כמו המשקולות הכבדים במכון". לאחר שהתאכזב מהניסיון להתאמן בבית, החליט תשובה לוותר על האימוניים הביתיים והחל לצבור פער בשגרת האימונים שלו.

דוגמה נוספת לכך היא ענבר פלד, סטודנטית מתל אביב, שהייתה רגילה להתאמן באופן קבוע באימונים פונקציונליים ואימוני היט. "המאמן שלי שלח לנו ציוד הביתה בשביל שנוכל להתאמן דרך הזום אבל לא הצלחתי להחזיק מעמד, אני צריכה מאמן שיהיה לידי פיזית ויחזק אותי..." מספרת פלד, "אז בסוף עזבתי ואני לא מתאמנת כבר תקופה ארוכה... לפעמים אני עושה הליכות מסביב לבית במקום".

אין ספק שהקורונה הכתיבה עבורנו מציאות שלא הכרנו, עולם הכושר הוא רק דוגמה חיה לכך. האנשים עימם שוחחתי מעידים ברובם על אופטימיות למצב ולהסתגלות מחדש, חלקם אפילו מברכים על השינוי. יחד עם זאת, יש מי שהקורונה שיבשה עבורו את הרגלי הכושר לחלוטין. חוסר הוודאות משפיעה על המתאמנים והמאמנים כאחד, לא ברור איך יראה היום שאחרי, האם המצב יחזור לקדמותו או שנתייצב במפני מציאות חדשה? איך יראו מכוני הכושר אחריי הקורונה? מה יעדיף המתאמן הישראלי? והאם נחזור למסלול הרגיל או שמא התרגלנו להתאמן על מזרן בסלון ולצעוד בפארק הקרוב לביתנו?