

ESTILS

Els gimnasos virtuals porten

Les plataformes per exercitar-se a casa experimenten un boom amb els bons propòsits del nou any. Els usuaris busquen gimnàstica a mida, més barata i a qualsevol hora

NEREIDA CARRILLO
BARCELONA

La música baixa d'intensitat i de ritme. La classe està a punt d'acabar, però abans cal fer els estiraments. La monitora comença i dona indicacions que s'hauran de seguir. És una escena típica de qualsevol gimnàs tradicional que ara es dona també en plataformes digitals. Internet i els dispositius mòbils han revolucionat les maneres de posar-se en forma. Els gimnasos virtuals agafen volada, però també vídeos a la xarxa sobre classes específiques i aplicacions de mòbils o *wearables* que proporcionen plans d'entrenament i estadístiques de seguiment per a esportistes. Amb internet, el gimnàs es deslocalitza i es personalitza.

Sara Cusidó va canviar les sales d'un centre esportiu per les classes d'Ictiva, una plataforma virtual que ofereix vídeos de 21 disciplines esportives per entrenar-se a casa des de qualsevol dispositiu amb connexió a internet. "Les classes començaven a estar massificades i no m'hi trobava a gust. Em vaig esborrar del gimnàs, però esclar, calia fer es-



port", explica Cusidó. Amb uns dos anys de funcionament, el centre virtual Ictiva ja ha seduït més de 35.000 usuaris que, com ella, busquen a la xarxa alguna iniciativa que substitueixi o complementi un gimnàs tradicional. Orlando Pérez, soci d'Ictiva, explica que el 80% de les persones que s'hi han abonat són dones.

Els socis d'aquest gimnàs virtual poden triar la disciplina i el nivell de dificultat. Les classes més sol·licitades són les d'aeròbic, ioga, gimnàstica hipopressiva, abdominals i Pilates. Els vídeos, d'uns 20 minuts de durada, s'enregistren periòdicament al recinte Roca Umbert de Granollers, una antiga fàbrica tèxtil reconvertida en centre de producció artística i audiovisual i on hi ha la seu d'Ictiva. De moment la plata-

forma ja ha incorporat més de 420 sessions que s'ofereixen a uns usuaris que volen una alternativa al gimnàs tradicional.

Exercici a qualsevol hora

"Hi ha usuaris que treballen viatjant i que cada dia són a una ciutat diferent. Des de la tauleta es connecten i fan activitat física a l'hotel", afirma Pérez. Hi ha altres raons que fan decantar la balança cap a aquest tipus de plataformes, com ara la flexibilitat horària, una oferta àmplia o bé una raó pecuniària: mentre que un centre esportiu pot costar 30 euros al mes, com a mínim, a Ictiva les tarifes oscil·len entre els 6,95 i els 9,95 euros mensuals. Perquè el material tampoc sigui un impediment econòmic, des d'Ictiva proposen alternatives casolanes: dos volums de les

Economia
Alguns usuaris opten pel gimnàs virtual perquè és més barat

pàgines grogues fan un *step* i dues ampolles d'aigua, unes peses. Precisament van ser un cúmul de raons com aquestes les que van empènyer els fundadors d'Ictiva a crear la plataforma. Pérez explica que van trobar la seva veta de mercat estudiant estadístiques sobre els hàbits esportius de la població. Afirma que van descobrir unes dades que assenyalaven que molta gent volia practicar esport, però que no ho feia perquè no tenia temps, per qüestions econòmiques, per vergonya a mostrar el seu físic en públic o bé per la distància a un gimnàs. I es van proposar resoldre-ho.

Corregir postures

Josep Maria Lluch, llicenciat en educació física i secretari general de la UFEC, reconeix que plataformes

En l'esport a casa



COMODITAT

Els gimnasos virtuals permeten disposar de flexibilitat d'horaris i proporcionen una oferta àmplia d'exercicis. ARA

com Ictiva poden arribar a ser un complement, però defensa el model de gimnàs tradicional: “L’atenció personalitzada és molt més important i molt més efectiva”. Per a aquest directiu de la UFEC resulta imprescindible que el monitor pugui veure si els seus alumnes estan seguint bé o malament la classe: “Si vas a un centre esportiu, el que faran és corregir-te el que fas malament. Si fas un mal gest i ningú et corregeix, al final això et perjudica”. Orlando Pérez discrepa: “El professor no veu l’altra persona, no sap si ho està fent bé o malament, però el que sí que sap, com a professional que és i per la seva experiència, són les postures incorrectes que normalment es fan. Intenten corregir-te sense veure’t”. “A casa ho fas més exagerat, no estàs tan cohibida per la

gent”, explica Sara Cusidó. Ella fa servir sobretot les sessions d’aeròbic, TBC i combat, tot i que la plataforma ofereix un ventall d’opcions molt més ampli. També hi ha plans d’entrenament personalitzats –com ara per perdre pes, enfortir l’esquena o tonificar els braços–. De vegades, aquests plans van acompanyats de pautes de nutrició elaborades per l’Agrupació de Dietistes Nutricionistes Especialitzats en Esport de Catalunya (ADNEEC).

Cusidó explica que la plataforma li permet compatibilitzar millor la gimnàstica i les classes. Per Lluch, però, això no pot ser una excusa per posar-se en forma a casa: “Intentem donar una oferta àmplia perquè la gent es pugui ubicar en els màxims horaris possibles”. Cusidó també subratlla que “és com si els moni-

Xarxes
Els vídeos de YouTube són una opció per entrenar-se des de casa

tors et parlessin a tu directament”. Aquesta és la mateixa sensació que poden tenir els que trien vídeos de YouTube per entrenar-se des de casa. En aquesta xarxa social hi ha canals com ara BeFit, amb prop d’un milió quatre-cents mil seguidors. Per a Pérez, però, no és el mateix: “Res té una continuïtat, res té un sentit”. Defensa que a Ictiva les classes estan dissenyades en progressió.

Ictiva no és l’única alternativa per fer esport a casa, n’hi ha d’altres com En Forma en Casa, Myvitale o Telegimtv, a més dels exercicis que ofereixen les consoles. Pérez explica, però, que un aspecte que comparteixen els nous gimnasos virtuals amb els de tota la vida són els moments d’auge: amb els bons propòsits d’any nou i amb l’operació bikini d’abans de l’estiu. Ictiva, que

va començar amb exercicis preparat, ha crescut incorporant classes de ball, *spinning* i també plans d’entrenament per sortir a córrer –per a aquesta última activitat han creat el portal Ictivarunning.com–. Ara l’empresa catalana es vol fer un lloc en un altre segment de públic: els treballadors de les empreses. A través d’Ictivawork, proposen a les companyies una plataforma per fomentar els hàbits de vida saludables i l’exercici físic entre el seu personal. Amb iniciatives com aquesta, l’escena de la monitora que dona instruccions per fer estiraments es pot estendre dels gimnasos tradicionals a les cases i les empreses. Amb detractors i defensors, la xarxa i els dispositius mòbils volen estar en plena forma també en els serveis enfocats a la salut i l’esport. ■