

MANIFESTO

Nu ne antrenam fiindca ne uram corpul, ci fiindca il iubim si vrem sa-l exploram la capacitatea lui maxima.

Acest manifest este scris cu scopul de a clarifica viziunea asupra a ceea ce inseamna BodyHarmony si pentru a uni toti membrii sub aceeasi ideologie privind abordarea ingrijirii celei mai valoroase posesii - propriul corp!

CE VREM SA OBTINEM

PRINCIPALUL TEL	Corpul nostru este expresia materiala a ceea ce suntem noi, este obiectul prin care noi interactionam cu lumea ce ne inconjoara. Tot ceea ce facem are un impact asupra expresiei fizicului, de la ganduri la mancare, obiceiuri si miscare.
BODYHARMONY	
ESTE SA CLARIFICE	
VIZIUNEA	Vrem sa trecem peste excesul de informatie, peste confuzia si dezinformarea existenta momentan in lumea fitness-ului si sa folosim informatiile corecte reduse la lucruri concrete, usor de inteles si de implementat.
REFERITOARE LA	
INGRIJIREA SI	
DEZVOLTAREA	Noi vrem sa te invatam cum sa gandesti si sa actionezi, sa obtii un manual de folosinta/functionare a propriului corp, in asa fel incat sa nu mai ai nevoie de noi si sa fii in controlul propriei vietii din acest punct de vedere.
CORPULUI NOSTRU,	
DIN TOATE PUNCTELE	
DE VEDERE.	Toate acestea trebuie sa vina in sinergie cu restul vietii cotidiene, in afara lumii fitness-ului unde viata nu este axata doar pe asta, unde intervin si alte lucruri precum familia, job, viata sociala, etc. Asadar, incercam si sa reducem diferenta dintre viata noastra reala si modul de viata necesar pentru a sustine telurile estetice si de sanatate.

CE REPREZINTA FITNESS-UL SI MISCAREA PENTRU NOI

Din cauza lipsei de miscare corpul pierde din functionalitate, ceea ce are repercursiuni in numeroase alte ramuri ale sanatatii si ale psihicului.

Corpul uman este facut sa se afle in miscare, sa devina mai puternic si sa exprime frumusete. Astfel, telul nostru este de a avea abilitatea de a te misca liber, fara restrictii, de a exprima forta adevarata si frumusetea corpului.

In viziunea BH, niciuna dintre variabilele de mai sus nu ar trebui sa existe in absenta celeilalte, intr-o anumita masura.



ANTRENAMENTUL

ca dimensiune

Antrenamentele reprezinta, in primul rand, reconectarea cu abilitatile fizice ale corpului, dar si o modalitate de a obtine viziunea exprimata in sectiunea fitness-ului.

Manual de folosinta a corpului

Antrenamentele trebuie sa ofere o modalitate de utilizare corecta a corpului. Acest lucru este prioritar inainte de orice tel estetic sau de performanta pe care il avem, fiind atat de detasati de modul corect de a ne misca, fiind supusi unor restrictii de miscare din cauza posturilor, imbalsuri musculare, slabiciunice etc.

BodyHarmony pune in prim plan necesitatea invatarii corecte de folosire a corpului, de setare a unei baze/structuri solide peste care poti construi apoi forta, rezistenta si versatilitate.

NE FOCUSAM PE CALITATE INAINTE DE CANTITATE.

Stim ca odata ce o baza stabila este cladita, cele mai mari performante si teluri pot fi atinse.

Ulterior, urmarim forta, mobilitatea, flexibilitatea si conditia fizica, aspecte pentru care folosim orice ustensila valabila.

Diversitate si complexitate in metode

Nu consideram ca exista ramuri diferite de crossfit, powerlifting, culturism, calistenice - toate sunt exprimari diferite asupra nevoii de evolutie a corpului, de exprimare a miscarii, a puterii si complexitatii de care este capabil corpul uman.

No ghimics

BH nu promoveaza clase de fitness fara sens, (fitness-ul presupune mult mai mult decat arderea unor calorii intr-o ora), ci incearca sa foloseasca punctele forte ale fiecarei dogme pentru a atinge scopurile si mai mult de atat.

Diferentiere - adaptarea la nivel

De asemenea, antrenamentele trebuie sa faca bine diferentierea de nivel al fiecarui individ.

Cum nu este nevoie sa folosesti toata cutia de ustensile cand vrei doar sa bati primul cui, la fel si fiecare stadiu de evolutie in ansamblul antrenamentelor isi are rolul specific si importanta lui.

Ne dorim sa acumulati de aici cunostintele necesare pentru a va sustine sanatatea si fitness-ul pana la adanci batraneti, cu abilitatea si intelegerea necesara pentru a va adapta in orice circumstante din diversele perioade ale vietii si cu placerea de a va misca si de a va ingriji corpul.

La final de drum nu este despre a ajunge la 100 de ani, ci despre a ajunge la 90 de ani, dar sa ne putem bucura in continuare de viata in toate aspectele pe care le implica.

NUTRITIA ca dimensiune

Prin nutritie intelegem orice lucru legat de alimentarea corpului nostru in coordonare cu si in vederea sustinerii obiectivelor fitness stabilite.

Flexibilitate prin cunoastere

Nutritia trebuie sa fie flexibila si sa se muleze pe tipologia, psihologia si conditiile personale ale fiecaruia de miscare si stil de viata.

Nu exista o singura abordare si o dieta magica care sa rezolve problemele intampinate pentru rezultatul dorit.

Intelegere holistica

Modul in care ne alimentam combina diversi factori: de la nevoia de nutrienti, de energie, pana la placerea (hedonica) de a manca si implicarile sociale (daca sunt vegan: am o ideologie puternica, nu mananc carne, tin la animale, daca nu mananc zahar sunt o persoana interesata de sanatate, etc).

Nu exista un mod corect sau gresit de a te alimenta, ci toate sunt aflate pe un spectru de alegeri, beneficii si downside-uri.

Sustenabilitate si Adaptabilitate

Toate abordarile, dietele, sunt ustensile pe care fiecare persoana trebuie sa le inteleaga si sa le foloseasca pentru a-si crea propria solutie, sustenabila pe termen lung, asociata cu rezultatul dorit.

De asemenea, nutritia nu trebuie sa fie un stres in plus sau un push de scurta durata, ea trebuie sa fie flexibila si sa se imbine/adapteze cu/la viata personala cu un minim de efort pentru a te sustine in restul activitatilor pe care le intretii.

OBICEIURI

DE

VIATA

ca dimensiune

Fiindca suntem fiinte **tridimensionale**, atat nutritia cat si antrenamentele intra in contextul vietii noastre sub toate aspectele ei: personale, sociale, familiale si profesionale. Pe langa ce mancam si cum ne miscam, exista si dimensiunea obiceiurilor de viata, cum sunt somnul, igiena, hidratarea, suportul si influentele din mediul ce ne inconjura (atat lucruri cat si persoane), starile de spirit, stresul, etc. care trebuie de asemenea armonizate pentru dobandirea completa a echilibrului.

Rutinele si **obiceiurile** setate pe automat sunt cele care ne definesc si influenteaza evolutia pe care o avem. Astfel, aceste rutine trebuie sa curpinda obiceiuri care ne sustin evolutia, cum ar fi: rutine de somn si recuperare, meditatie si alte tehnici de reducere a stresului, rutine de pregatire, planificare, obiceiuri sociale si obiceiuri care sa ne relaxeze si sa ne aduca placere etc. pentru ca in final sa fim impacati cu alegerile noastre, cu rezultatul avut si cu viata pe care o traim.

