Girona es posa en forma: «boom» d'afluència al gimnàs

Els centres esportius gironins viuen un creixement constant amb l'arribada de més joves i adults que busquen salut, benestar i bons hàbits a través de l'exercici

---

Els responsables de diferents gimnasos gironins asseguren que s'ha produït un canvi d'hàbits i de mentalitat. «La gent vol cuidar-se més i sentir-se més forta», explica Àlex Salas, responsable del gimnàs North3. «Ja no és només una qüestió de joves o d'estètica: cada vegada hi ha més gent gran que entén que la força és salut», afegeix.Els pics d'afluència continuen marcant el calendari d'aquests centres. «Setembre i octubre són els mesos forts», comenta Salas. «Després tornen els propòsits de gener i febrer, i abans de l'estiu arriba el que jo en dic l''operació bikini exprés'». Per respondre a aquesta demanda, el sector s'ha orientat cap a formats amb més seguiment i qualitat. «L'entrenament personal i el treball en grup reduït són tendència. El primer és més car, però el segon permet un tracte proper i una experiència de qualitat. I el pilates, sobretot el que incorpora força, està vivint un moment de creixement molt fort», resumeix.Aquesta percepció la comparteix Pep Reixach, copropietari del gimnàs Balance, que també assenyala un augment de l'activitat després de l'estiu. «Tenim dos pics de feina: gener i setembre», explica. «El centre té uns 350 clients actius i, en els últims mesos, hem sumat entre quinze i vint altes per centre», precisa. En el seu cas, considera que la motivació principal ha canviat: «Ara la gent és molt més conscient de la salut que no pas de l'estètica. L'estètica hi és, però el treball de força t'ajuda a baixar pes, estar més actiu i veure't millor.»Des del gimnàs de Salt, el monitor i entrenador personal Pau Sancho també percep un canvi de perfil entre els practicants. «Gent de cinquanta anys cap amunt s'ha tirat de ple al món de la força», comenta. «Abans era un àmbit molt minoritari, però ara s'ha fet mainstream perquè cada vegada es recomana més per motius de salut.» A més, nota un augment de la cultura esportiva: «Cada vegada hi ha més gent al gimnàs i més gent que sap entrenar bé. Hi ha molta més informació i, suposo, les xarxes socials hi tenen molt a veure: ara tothom vol estar fort.»Tot i això, Sancho creu que encara hi ha un component d'imatge que pesa. «La majoria, en el fons, entrenen per estètica. Tothom vol veure's millor, encara que sovint es digui que és només per salut», admet. També apunta com les xarxes han canviat els referents: «Quan vaig començar, aixecar cent quilos en press de banca era tota una fita. Ara sembla gairebé el punt de partida —estic exagerant, però s'ha popularitzat molt».El mapa de disciplines també s'ha ampliat i permet trobar la fórmula que encaixa amb cada perfil. «Abans 'fer gym' volia dir fer peses o córrer a la cinta», diu Sancho. «Ara hi ha powerlifting, culturisme, calistenia, halterofília... Hi ha moltíssimes opcions, i cadascú pot triar la que li motiva més», narra. Aquesta diversitat, coincideixen els entrenadors, ajuda a mantenir la constància i a evitar l'abandonament.Precisament, la fidelització és un dels grans reptes. Per la seva banda, Salas assegura que al North3 prefereixen evitar els reclams fàcils. «No fem ofertes llamineres ni descomptes puntuals», explica. «Busquem fidelitzar a través del tracte humà i de la qualitat. El producte que oferim al setembre és el mateix al novembre, al desembre o a l'agost.»Per aconseguir-ho, han modificat l'estructura de les sessions: «Abans les classes eren molt intenses d'entrada. Ara treballem amb programes evolutius, amb exercicis de força de baix impacte per començar i anar progressant. Amb el pilates passa igual: pots començar amb una versió més suau i avançar cap a un treball més intens. L'important és construir de zero a cent», diu.En aquest panorama d'afluència alta i públic ampli, també hi ha qui fa equilibris per encaixar l'exercici al dia a dia. Judith Sánchez, de 47 anys i usuària del Punt Groc de Girona, explica que va al gimnàs durant el descans de la feina. «És la meva manera de cuidar el cos, però també la ment», diu. «Quan surto, torno a la feina amb més energia.»Així mateix, els professionals coincideixen que les motivacions per entrenar-se són diverses. Per a alguns, l'objectiu principal és millorar la salut; per a d'altres, el component estètic continua tenint pes. «Hi ha un percentatge que s'entrena per motius estètics, però cada vegada més gent és conscient de la importància de la salut», assenyala Pep Reixach.De la mateixa manera, a les sales, el gir cap a l'entrenament de força conviu amb la proximitat dels

grups reduïts i l'empenta del pilates, sobretot quan es treballa amb criteris de progressió. Els gimnasos han anat adaptant la seva oferta a diferents nivells i necessitats: ja no es busca que tothom segueixi el mateix ritme, sinó que cadascú pugui avançar al seu pas.Aquesta personalització ha permès que perfils molt diversos —des de qui comença després d'anys de sedentarisme fins a esportistes habituals— comparteixin espai i rutina sense frustrar-se. «Si estàs a un nivell vint i t'entrenes amb algú que comença de zero, t'avorreixes. Cal trobar el ritme adequat i anar pujant», resumeix Àlex Salas. Per això, molts centres han apostat per programes que combinen força, mobilitat i treball postural, amb progressions que s'ajusten a la condició física i a l'edat de cada alumne. L'objectiu, asseguren, és consolidar hàbits i evitar l'abandonament, més que no pas buscar resultats immediats.

Font del document: https://www.diaridegirona.cat/girona/2025/10/20/girona-posa-forma-boom-d-122739148.html