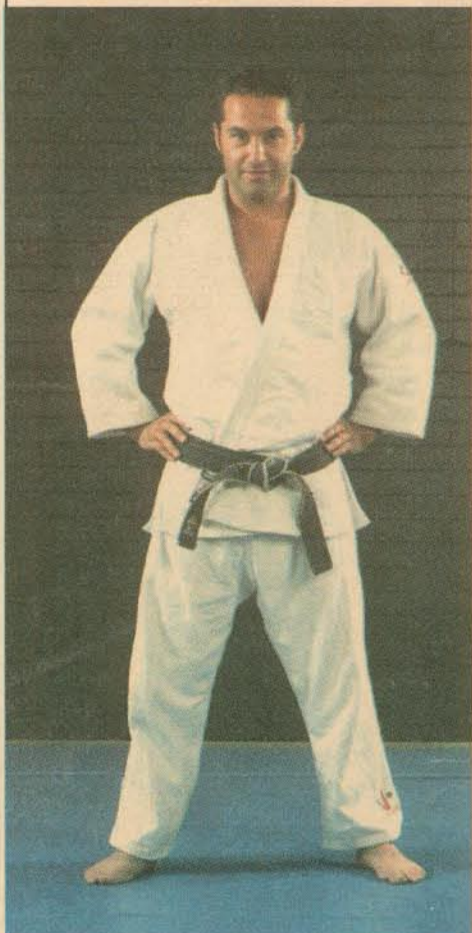


ספורט להגנה עצמית Revolution

ג'ואל גרסון, לוחם ומאמן ג'ודו וג'יו ג'יסטו, הביא את שיטת Mix Marshal Arts לטורונטו • סיפורה של אומנות לחימה שהיא ספורט, המשפרת את הביטחון העצמי והאישי, וגם מסייעת להורדת קילוגרמים מיותרים • ספורט אפשר לעשות לא רק בצפייה בטלביזיה



מוסיקה קצבית.

הדבר החשוב הינו התוצאות המהירות הנראות לעין בתוך זמן קצר. האנשים משילים קילוגרמים ומפתחים את גופם ושריריהם בצורה מאוזנת ובריאה. "יש כיתה לבוגרים, נשים וגברים, אשר אנו עובדים איתם על פיתוח סיבולת לב ראויה וגמישות. הם נכנסים לכושר מעולה בתקופה קצרה של כשלושה חודשים וממש נהנים מכל רגע". הרבה מהאנשים המגיעים לכאן מעוניינים מאוד להפחית במשקלם, ובאמת, המטרה מושגת בצורה קלה ומהנה. בחור אחד שמתאמן אצלי כחודש בלבד כבר הצליח להוריד 7 קילוגרמים, וחברו, המתאמן מזה חודשים, הוריד קרוב ל-20 קילוגרם ממשקלו.

מסכם ג'ואל: "את העסק הזה פתחתי בעצמי כי היה לי חזון, רציתי מקום בעל חום ועם תרבות מסוימת. הדרך הטובה ביותר הייתה לעשות זאת בעצמי, וההתלהבות שבה התלמידים קיבלו את המועדון הייתה שווה את הכול. אני נהנה מכל רגע". פרטים נוספים באתר האינטרנט של המכון: revmma.com ובטלפון: 905.695.1020



גם ילדים לא מקופחים במועדון של ג'ואל, "יש לנו קורסים מיוחדים לילדים ולנועה. רוב הילדים מתמקדים בייחוד בהישרדות רחוב. כדאי לציין כי הקורסים הללו מקנים לילד כמה דברים חשובים: שיפור הביטחון והדימוי העצמי, משמעת עצמית, פיתוח פיזי ומנטאלי. חשוב שיהיו כבושר פיזי טוב במיוחד היום כאשר הילדים ממעטים לצאת מן הבית בשל פיתויי העולם הווירטואלי", אומר ג'ואל בביטחון.

"מקרה מעניין קרה עם ילדה אשר סבלה מהצקות חוזרות ונשנות של הבנים בבית ספרה. הילדה הזו מתאמנת אצלי כשנה וחצי ולאחר שהגיעו מים עד נפש הטילה את אחד הילדים המציקים. עד מהרה החלו כולם לרחוש לה כבוד והיא הפכה ל"מלכת בית הספר", מספר ג'ואל בגאווה גלויה. "עוד מקרה היה כאשר אב ובנו, אשר מתאמן אצלי, נתקלו בפורץ מכוניות בחניון ביתם. הבן הצליח לרתק את הפורץ במשך 20 דקות עד אשר המשטרה, שהזעיק אביו, הגיעה ועצרה את הפושע.

"מה שיפה בספורט הזה זה שאין צורך בהרבה זמן להגיע לרמה טובה למדי. לרוב נדרשת כשנת אימונים ולעיתים ניתן להגיע לזה אף בשישה חודשים, תלוי במספר האימונים השבועיים שנעשים. המועדון פתוח 7 ימים בשבוע, ויש כאלו הנוהגים להגיע להתאמן בזמן הפסקת הצהריים שלהם", אומר ג'ואל בחיוך. "הרבה אנשים נואשו מן השעמום ממכונות הכושר הקונבנציונאליים", הוא אומר, "הם מגיעים אלינו ומגלים עולם חדש ומלהיב, הרבה יותר מעניין מאשר לרוץ במשך שעות על מסלול הריצה. פה כולם חברים ועוזרים זה לזה, האימונים נעשים בצורה מהנה ובלייזי

"קיימים גם קורסים קונבנציונאליים מסורתיים כמו קיק בוקסינג תאילנדי, אולם אנו משתדלים לפתח קורסים ייחודיים ושימושיים, אשר אין צורך בהרבה שנות אימון כדי לשלוט בהם. לדוגמא, היה לנו מקרה מעניין לא מזמן שבחור הלומד אצלנו בקורס הותקף ברכבת התחתית בידי אדם חמוש בסכין. הבחור, אשר היה עדיין בשלבי האימון המוקדמים שלו, הצליח לנטרל את התוקף כפי שלמד אצלי בקורס. בדיעבד הסתבר שכל זה תועד במצלמות האבטחה של המטרו ויכולנו לראות



את הפעולה היפה שלו בווידיאו". "הטרנד החדש והחם ביותר בצפון אמריקה הוא ה-Mix Marshal Arts - שהינו משהו שונה לגמרי מג'ודו או קרטה. זוהי שיטה המערבת את הקיק בוקסינג יחד עם ג'יו ג'יסטו. הטרנד הזה צבר לו מעריצים כה רבים שאנשים פשוט מתמכרים לזה". אצל ג'ואל יש תכנית מיוחדת לספורט הזה לבני 3 עד 50. הנשים, לעומת זאת, מחפשות יותר שיפור כושר וחיטוב הגוף יחד עם הגנה עצמית.

אוהד פט

"נפש בריאה בגוף בריא" - באמרה זו מאמין ג'ואל גרסון, בעל מועדון אומנויות הלחימה "רבולושן", והמדריך הראשי בו. פגשנו אותו השבוע ושמענו מפיו איך זכה למוניטין של לוחם ג'יו ג'יסטו מצטיין. במרץ 1998, בשל בקשתו של אביו, ששכב על ערש דווי, שיעלה לזירה, עלה, נאבק והצליח להכניע את רומינה סאטו, גיבור לאומי ביפן, בקרב דרמטי. "הקהל היה אחוז תדהמה וכך גם כותרות העיתונים ביפן. את רומינה סטאו, עד אז, אף אחד לא זכר שמישהו ניצח אם בכלל", מסביר ג'ואל, שלפני הקרב הזה דרך כוכבו רק בקנדה.

את ראשית דרכו במיומנויות הלחימה החל בג'ודו. הוא זכה באליפות קנדה לג'ודו לילדים, וכשבגר עבר לג'יו ג'יסטו וגם בענף זה החזיק בתואר הקנדי במשך שנים אחדות. כיום, על אף כושרו הספורטיבי הטוב למדי, לבו נוטה יותר ללימוד ולהדרכה. "אני מאוד אוהב להדריך וללמד וממש נהנה מכל רגע", מספר ג'ואל ומוסיף, "בגלל שאני מתאמן באופן סדיר עם האלופים של היום, אני מתעדכן בצורה שוטפת בכל החידושים האחרונים בענפי הספורט הללו, ואת זה ביכולתי להעביר הלאה לתלמידי".

לפני פחות משנה פתח ג'ואל את מועדון אומנויות הלחימה שלו ותוך זמן קצר התמקם בין המועדונים המובילים בענף. "קיימים אצלנו כמה קורסים ללימוד אומנויות הלחימה, אחדים מוכרים יותר ואחדים ייחודיים רק לנו", אומר ג'ואל, "לדוגמא, קורס מעורב של כמה אומנויות לחימה קיים רק במכון שלנו וכך גם קורס בהישרדות רחוב ישראלי".

REVOLUTION

MIXED MARTIAL ARTS & FITNESS

opensevendaysaweek

Morning, Lunch and Evening Classes

canada's most experienced instructors

And Friendliest Staff

professional training facility

Oversized Training Area with Olympic Safety Mats, Private Showers, Lockers, Viewing Area for Friends and Family

fitness center

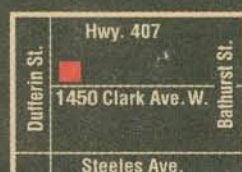
With Cardio and Weight Equipment

guaranteed lowest price in canada

For Comparable Services

easy plans

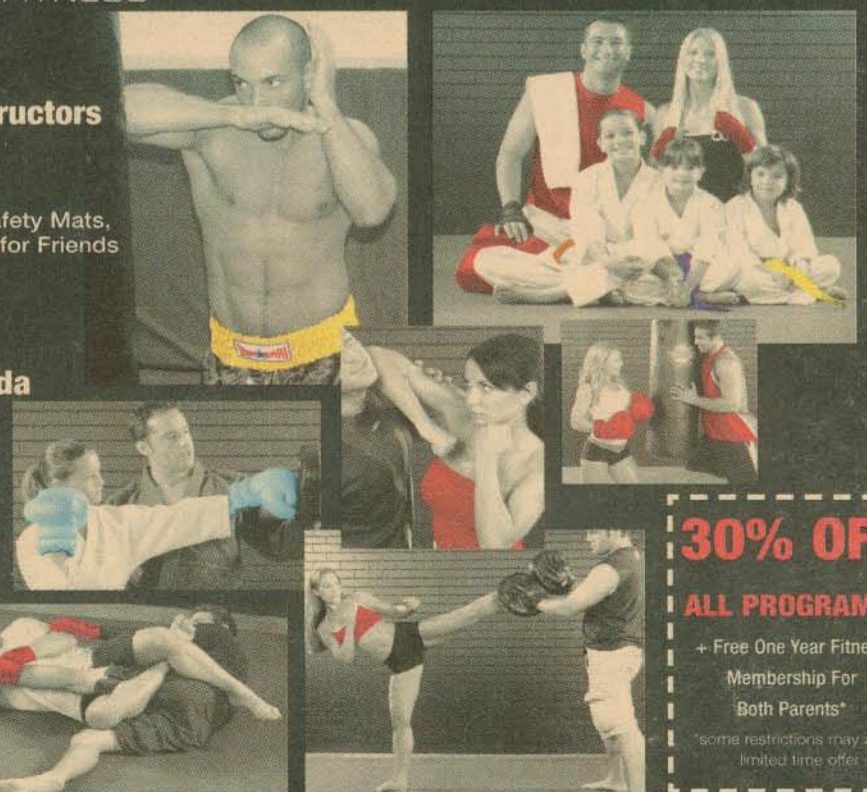
Family and Group Discounts
Men, Women & Children
3-65 years of age
Great Parents & Children Classes



www.revmma.com

905.695.1020

www.revmma.com



30% OFF

ALL PROGRAMS!

+ Free One Year Fitness Membership For Both Parents*

*some restrictions may apply, limited time offer