

25.11x32.85	1/2	עמוד 26	ישראל היום! - לייף סטייל	06/03/2019	67490873-4
-------------	-----	---------	--------------------------	------------	------------

בית ללי - אתגר הריצ - 27900

26 ריצת חייהן

ליאת סנדק ויעל צלניק, בנות זוג ואימהות, פיתחו יישומון לריצה שבו הקול בראש / סמדר סלטון

הקוול בריאש

ריצה היא לא בדיוק כוס האספרסו שלכן? אל דאגה

- **בנות הזוג ליאת סנדק ויעל צלניק הקימו את Laliway, מיזם על שם חברתן שנהרגה בבוליביה, המספק ליווי אישי תוך כדי ריצה באמצעות אימוני אודיו ● שיחות מוסיבציה, תזונה וסתם הומור? הכל באוזניות**
- **סמדר סלטון ניסתה והתאהבה - אז רוצו על זה!**

וכך אני צולחת עוד כמה מקטעי הליכה וריצה כאלה. היא מדברת על תזונה, ודופק, ומחטבים, והקרדי-שיאנס, ואוכל, וגאדג'טים ומה לא. הקול שלה נעים לאוזן, הרברים מעניינים ומתובלים בהומור שנון, ובסך הכל היא גם מתפקדת כהסחת דעת מוצלחת מהקור-שי, שלא לומר מהשעמום שריצה יכולה לייצר. כעבור חצי שעה אני מגלה שעשיתי את הלא ייאמן, ושרדתי כדי לספח הידר!

בערב אני מצטרפת לקבוצת הפייסבוק הסגורה שני-פתחה ל-50 הנשים ברחבי הארץ שהתחילו לרוץ היום יחד איתי. כאן הן משתפות בתחושותיהן - מדהיינות ועד אופוריה שאכן הצליחו לרוץ, משתפות בקשיים, שואלות שאלות, וכמובן - מעלות תמונות. נוסף על אימוני האודיו וקבוצת הפייסבוק הסגורה, מלווה התהליך בקבלת חומר מקצועי, טיפים והכוונה, שאותם מקבלת כל משתתפת בכל בוקר למייל. יש גם ליווי אישי של הצוות בווטסאפ לכל משתתפת.

לאימוני השני, שאני מבצעת כנדרש כעבור שלושה ימים, אני מגיעה הרבה יותר נלהבת, בשילוב משותף שלא היה לי באימוני הראשון - ביטחון. פתאום קטעי הריצה הראשונים עוברים עלי בקליקלות, ואני אפילו מחליטה לרוץ בשבילים צרדיים שלא הכרתי. גם היום ליאת מעניינת ומשעשעת באוזניות. הכל מתחיל נפלא, אז למה אני פתאום עצבנית כל כך? מאטה רק בשביל לזהות שוב את אותו כאב מהעבר - שרידי התאומים, ששורפים ולא מאפשרים לי להמשיך. ואם לא ד בכך, במקום לרוץ במסלול מעגלי הגעתי לקצה השני של הפארק, כך שמחכה לי עוד חצי שעה של הליכה לחניה. בערב אני מתקשרת לליאת, ששואלת שאלות רבות כדי לאבחן את הגורמים לכאב שחוויתי ומתגייסת כדי

זה בדיוק הזמן לצאת בווידי חושפני: ריצה מעולם לא היתה משחררת האנדרופינים שלי. עד כדי כך, שמי-ספיקה היתה המחשבה על לנעול נעלי ספורט בשביל לגרום לשרירי התאומים שלי להיפס.

מה עושים? מוצאים אימוני ספורט נוחים יותר, רובם על מזרן, שאליהם כמובן התחברתי בקלות רבה יותר. מצד שני, כל הריבורים של המכורים לריצה על תחור-שות האושר והריחוף שהיא גורמת להם, החופש לרוץ בכל מקום בעולם, התודעה שנפתחת להם ופרצי היצי-רה, שלא לדבר על יתרון מובהק בשריפת קלוריות - גורמים לי כבר שנים לתהות שמא אני מחמיצה משהו. בדיוק בגלל זה החלטתי למתוח שרירים וגברי-לות, ולהתנסות במיזם החדש.

ליווי מכף רגל ועד ראש

אז מתחילים. כמה מתיחות, ואני יוצאת לדרכי. לוי-חצת על הפליי בנייד ושומעת את קולה של ליאת, שמסביר שאנחנו נעשה שתי דקות הליכה ודקה של ריצה במשך חצי שעה.

"זה הכל?", אני חושבת לעצמי תוך צעדה אל תוך הפארק, "רק דקה ריצה על כל שתי דקות הליכה? קטן עלי!". ליאת, מצידה, מסבירה שמערכת היחסים בינינו תהיה קצת מוזרה, בדיוק כמו אצל השיננית שחופרת בראש בזמן שאני עם פה פתוח ולא יכולה לענות, רק שכאן ההבדל הוא שאני הולכת ליהנות.

עוברות שתי דקות ואני מתחילה לרוץ, ריצה ממש איטית כמו שהיא מבקשת. עדיין, אני מוכנה לחתום שזה הרבה יותר מדקה, כי אחרת איך יכול להיות שאני מתנשפת כאילו סיימתי מרתון? למולי, ליאת לא מפסיקה לדבר ולכן אין זמן להתמקד בסבל שלי,

פעמים נגמרים כל התירוצים: שבע בבוקר בחניון הפארק, ואפילו השמש עוד מפהקת ומסרבת להשכים. מבעד לשמשת המכונית אני משקיפה על השי-בילים שאני אמורה עכשיו לצאת לרוץ בהם, אבל המוח לא ממש משתף פעולה והגוף מסרב לצאת מהאוטו. פותחת עיתון, מקשיבה לרדיו, שותה קפה וקור-ראת מיילים, אבל אחרי רבע שעה מבינה שהפיקניק המאוחר שלי חייב להסתיים, כי אימוני הריצה הראשון מחכה לי ממש כאן, באוזניות המיוחדות האלה - והיי, התחייבתי להתנסות בו ולרוץ לספח.

למי שלא שמעה או סתם אלרגית לכושר גופני באוויר הפתוח, נספר כי אתגר הריצה Laliway הוא מיזם חדש, המציע לנשים שמעולם לא רצו, ליווי אישי באמצעות שמונה אימוני אודיו מוקלטים. כל אימון נמשך חצי שעה ואפשר לבצע אותו לבד, בזמן וב-מקום שרוצים. האימונים מתקיימים במחזוריים בני-חודש, פעמיים בשבוע, ונרשמים אליהם באתר של המיזם. הם מיועדים לנשים שמצהירות שאין להן מג-בלות בריאותיות לרוץ, ובכל מחזור משתתפות כ-50 נשים מכל רחבי הארץ, התומכות זו בזו בקבוצה סרי-דית בפייסבוק. המחיר לחודש אימונים: 320 שקלים. מי שעומדות מאחורי אימוני הריצה החדשניים הללו הן ליאת סנדק (33) ויעל צלניק (35), בנות זוג ואימהות לשני בנים מגבעתיים. ליאת היא בעלת תואר ראשון בספורט ובחינוך גופני ממכון וינגייט, מאמנת התעמ-לות ומכשירים וגם מאמנת מוסמכת למרוצים ולתחי-רויות ריצה, ויעל היא יזמית ויועצת עסקית, עורכת דין בהכשרתה. למיזם קראו על שם חברתן אלה (ללי) דן, שנהרגה במהלך טיול אופניים בדרך המוות בבוליביה.



צריך רק אוזניות ונעלי ריצה

ליאת: "יש לנו אג'נדה מאוד פמיניסטית, ואנחנו מתעסקות המון בהעצמת אנשים, ונשים בפרט. מבחינתנו, אם יצאת לריצה - מגיעה לך מדליה"

67490872-3	06/03/2019	ישראל היום! - לייף סטייל	עמוד 27	2/2	25.82x31.59
בית ללי - אתגר הריצ - 27900					

ליאת ויעל "המטרה היא לשיבור מחסומים" צילום: תמי בר



לעודד אותי. "לכל אחת יש משהו אחר שמקשה עליה. אצל אחת זה כאב בצה, אצל אחרת קושי בנשימה", היא מסבירה בעדינות, "כל עוד לא מדובר בבעיות רפואיות אלא רק בקושי מעצם הפעילות, הכל פתיר ולא צריך להתייאש. אם עולה חשד שזאת בעיה בריאותית, אני מפנה לרופא".

יוסיין בולט, מאחוריך

אחרי שווידאה שאני רצה בנעליים הולמות ואיבי חנה את שורש הבעיה ("את הולכת הרבה על עקב כים גבוהים?") היא נותנת לי תרגיל להארכת שרירי התאומים שאני צריכה לבצע בוקר וערב בימים הקרובים. במועד שבו אני אמורה לקיים את האימון הבא יורד גשם, ואני מגלה לתדהמתי ניצני אכזבה, ואפילו מעט געגוע לחצי השעה הזאת, שבה אני כמעט לכד בטבע, עושה פעילות אירובית ומקשיבה להסברים ולבדיחות של ליאת.

באימון השלישי כבר די נחמד לי, כלומר, אני פחות סובלת. העניין והסיפוק מכך שלא ויתרתי עולים על הקושי. "אוטוטו גם אני אהיה כזו שרצה חצי שעה ברצף", אני חושבת בהתלהבות, ואז מתחילה לחשב חישובים ותוהה איך אני עושה זאת בתוך חמשת השיעורים שנתרו לי. משהו לא מסתדר לי, אז ערב אני מתקשרת לברר את העניין עם ליאת. "בסוף שמונת השיעורים של האתגר הראשון את תרוצי שלוש דקות ברצף", היא אומרת, "אם תמשיכי לאתגר השני, של עוד שמונה שיעורים במשך חודש נוסף, תרוצי בסופו חמש דקות ברצף, עם שתי דקות הליכה בין לבין".

"אז אחרי חודש של אימונים עדיין לא אוכל לרוץ חצי שעה ברצף?", אני מנסה להסתיר את האכזבה

שבקולי, אבל ליאת מזהה אותה מייד ופוצחת במו"נולוג. "וואו, את מאוד הישגית. זה בדיוק מה שאנחנו מנסות למנוע כאן, כי זה מה שעלול לגרום לנשים לוותר מראש. את עושה אימוני ריצה, וזה נפלא בפני עצמו. המטרה שלנו במיזם הזה היא להשתחרר ככל האפשר מתחרות, מהישגיות ומהשוואה לאחרים, ורק ליהנות מהתהליך.

"ריצה מתחברת אוטומטית לעולמות של מרתון, מדרים, הישגיות - פעילות קשוחה שמצריכה המון מוסה, נחישות, עמידה ביערים, תחרותיות, וזה בדיוק גם מה שמרתיע רבים ויוצר סלידה וריחוק מהתחום. מה שאנחנו מבקשות כאן זה לגרום לנשים לצאת לרוץ בקצב שלהן, רגוע, אפילו לאט לאט. ליהנות מהזמן שהן מעניקות לעצמן. כל אימוני הריצה לנשים מתחילים בתחום, שהן לא ממש צעירות ושעברו לידות, שלא רצו זמן רב או מעולם, נמשכים לפחות חודשיים ונעימים בצורה הדרגתית ביותר, כדי שלא לגרום לנזקים. רוב הנשים שהתחילו באתגר הן נשים שאינן פעילות ספורטיבית, והן נדהמות מכך שהן עומדות באימון".

למה בחרתן לפנות רק לנשים?

יעל: "כי נשים נמדדות כל הזמן בפן של קריירה, זוגיות, אימהות, ועומדות בפני חסמים רבים יותר מאשר גברים. חשוב לנו להעצים דווקא אותן בהיבט של התגברות על חסמים, מלחמה בחולשות וחיווק האמונה ביכולת שלהן".

ליאת: "יש לנו אג'נדה מאוד פמיניסטית, ואנחנו מתעסקות המון בהעצמת אנשים, ונשים בפרט. מבחינתי, תנו, אם יצאת לאימון ריצה - כבר מגיעה לך מדליה".

איך נולד הרעיון למוצר?

ליאת: "אני מאמנת במשך שנים רבות למרוצים

ולתחרויות ריצה, באופן פיזי. ארבעה חודשים אחרי הלירה השנייה החלטתי להקים עסק של קבוצות ריצה שהתקיימו בשעות קבועות, לנשים שמאוד רוצות לרוץ אבל לא מצליחות. המטרה שלי היתה לאמן באופן שיהיה מכיל, אותנטי, נגיש, שמקבל נשים כמו שהן ומלמד אותן את הבסיס בצורה אוהבת ורכה ושאינה שיפוטית. בתוך חודשיים היו בו כבר 60 מנויות, ואחרי שנה היו כבר שלוש קבוצות ריצה שאימנתי בו בזמן. בנקודה הזאת יעל בדיוק חיפשה את התפקיד הבא, ועזרה לי קצת בעסק. תוך כדי עבודה משותפת, ואחרי מחקר גורל מאוד בשוק, הבנו שיש קושי לנשים להגיע ביום מסוים ובשעה מסוימת ולהתמיד בשעות קבועות. רצינו למצוא דרך להביא את השיטה שפיתחנו ואת האג'נדה שלנו לאלפי נשים, שכל אחת בעולם תוכל להתחיל לרוץ ולשבור מחסומים, בזמן שלה ובכל מקום שבו היא נמצאת".

מדוע בחרתן לקרוא לו על שם חברתכן ללי?

יעל: "כי זאת היתה המהות של אלה: היא היתה חברה מדרבנת, תומכת, מלאת שמחה, אנרגיה ואהבה לאנשים. היא היתה מגרלור של אמונה".

הן מכירות מילדות, גרו ולמדו ברעננה. רק כשליאת השתחררה מהצבא ויעל התחילה ללמוד באוניברסיטה, הפכו לזוג, ובשנים האחרונות גם הקימו משפחה והיום הן אימהות לשני בנים בני שנתיים וארבע וחצי.

אנחנו משתדלות שהפקוס שלנו יהיה בעיקר על לעשות דברים שכיף לנו ולהיות כמה שיותר זמן עם המשפחה, אומרת יעל. האם הן גם מרבות לרוץ יחד? "אני ממש כמו הלקוחות שלנו, לא רצתי לפי חות עשר שנים ולכן אני משתמשת בעצמי במוצר", מסכמת יעל בחיך. ●



ליהנות מהתהליך, בלי תחרות

יעל: "המטרה שלנו במיזם הזה היא פשוט להשתחרר ככל האפשר מתחרות, מהישגיות ומהשוואה לאחרים, ורק ליהנות מהתהליך"

צילום: תמי בר