

## «Lunsch naven da centers fullanai e tuffus»

Ina metoda da trenar innovativa e mobila che pudess far furora il futur ei la «SwissFitbox». Igl ei in container che cuntegn urdeins da trenar. Il prototip da Flavian Krol e Lucie Florenville sesanfla il mument a S. Murezi.

SUSI ROTHMUND/FMR

*Flavian Krol* da Sedrun e sia amitga *Lucie Florenville* – ch'ei oriunda dalla Frontscha – han studiau en Hollandia fisioterapia. Il studi han ei terminau questa stad cun success ed ord ina lavur da project da scola ei l'idea per la «SwissFitbox» naschida. El rom dalla lavur da project han Krol e Florenville cun dus ulteriurs conscolars giu da sviluppar ina pusseivladad da far sport per promover la sanadad dalla populaziun. «Jeu hai raquintau a mes collegas dallas sendas da Vitaparcours che nus havein en Svizra e co ei vegn trenau aschia ordaviert. El rom da nossa lavur havein nus sviluppau in semegliant project sco quel da Vitaparcours, semplamein en in stil bia pli modern. Sin mintga post pon las persunas che fan diever scannar in QR-code ed arrivan tiel program d'exercezis accumpignai d'in fisioterapeut che demonstrescha tgei ch'ei da far. Nossa SwissFitbox ei in'ulteriur pass che sebase sin quell'idea.»

### Trenar forza ed agilitad

Duront la pandemia ein ils centers da fitness stai serrai ditg. «Perquei hai jeu trenau ordaviert e viu con bi ch'igl ei da far ils exerchezis lunsch naven da centers fullanai e tuffus», di Flavian Krol. Igl um da 28 onns conceda denton era ch'el savevi buca far ils trenaments sco usitau perquei che peisas ed auter material muncavi. Grazia a quella munconza ein el e sia amitga Lucie Florenville (22) vegni sin l'idea da sviluppar la «SwissFitbox». «Nus havein fatg in concept pil container che cuntegn d'ina vart igl uorden per trenar forza e da l'autra vart quei pil trenament d'agilitad sco bals da medischina, bindels elastics en differentas grossezias, in parcours ed auters urdeins per trenar la coordinaziun», aschia il fisioterapeut. Cun lur project ha il pèr pudiu perschuaider ils responsabels dalla firma hollandesa «Gorillagrip» che ha gidau da realisar e finanziair l'idea. Tenor Flavian Krol ha igl emprem container cun ina grondezia da 2.20 m sin 2.20 m custau rodond 40 000 francs. Ulteriurs custassen tenor siu schazetg entuorn 25 000 francs.

### Trenar ella natira

L'idea ei d'affittar las boxas ni era vender talas a vischnauncas, clubs ni organisaziuns. «Ils containers duein vegnir pustai en loghens cun bialas vestas ni enzanua sper in lag idillic, leu eis ei extrem bi da trenar», aschia Flavian Krol. En Svizra funcziuni quei secapescha mo ils meins senza neiv. Silla pagina d'internet swissfitbox.com pon utilisaders reservar termins ed alla box survegnan ei access entras il QR-code el liug. Il prototip pustaus a S. Murezi sin la «Polowiese» ei accessibels gratuitamein. «Nossa finamira leu ei da rimnar experientschas e resuns dils sportists. Actualmein havein nus giu mo reacziuns positivas», selegra el. Trenar a medem temps san entochen quater persunas. Las boxas ein mobilas e drovan tenor Krol negina lubientscha da baghegiar. El sa era s'imaginar da realisar quellas el futur sin rodas, aschia ch'ei pudessan midar liug tgunsch e bein. Schau patentar la boxa han ils inventaders buc: «Nus havein schon ponderau da schar patentar, quei ei denton vegniu scussegliau a nus. Copiar la boxa ei negina caussa e cun pintgas midadas fuss quei in auter product, pia havein nus spargnau ils cuosts e las stentas da survegnir in patent», di Flavian Krol.