



## ВЪТРЕШЕН МАРКЕТИНГ

### ПЕВЕЦЪТ КОНСТАНТИН ЗА ТОВА КОЛКО Е ТРУДНО ДА БЪДЕШ ДЕЖУРЕН ХЕЙТЪР СЪС СЕРИОЗНА ФИЗИОНОМИЯ

**В**ъв фитнеса човек може да научи много неподозирани неща и да разбере, че не трябва да се взема много на сериозно. Не е нужно да се опитваш да интерпретираш сложни сценарии или да правиш от делфина крокодил. Всичко може да бъде просто и осезаемо, стига да си повече отворен към света. За певица Константин фитнес залите не са просто място за разходка на последния модел екипировка или свежо напоените мускули. Константин вече няколко години посещава „Атама“ и може да се каже, че освен приятната физика е стигнал до степен „магистър на доброто настроение“. Дали спортът е този, който му е помогнал така положително да менажира себе си, или тези неща се случват по рождение? По всяка вероятност и двете. Добрите вибрации на Константин и човешките обяснения на нещата, които се случват около нас, са немалка „заплаха“ за сериозните съвети, с които ни засипват психотерапевти, гурута и томове литература за приложна психология. Ако трябва да избира между арт терапия и разговор с Константин, мисля, че бих се възползвала от второто. Как да не послушаш един здрав дух в здраво тяло?

**Според едно проучване, между най-мотивиращите песни във фитнеса е песента на Queen – I Want It All. Коя песен си тананикате във фитнес залата?** Много са. Аз съм заклет фен на Queen, смъртта на Фреди Меркюри беше за мен истинска загуба. Единственото, което не бих могъл да слушам във фитнеса, е тежък метъл. Потя се отлично и изгарям калории, когато звучи черна музика. Поп фолкът също не е за фитнес залата – той е измислен за купон, за късните вечерни часове, когато падат бариерите.

**Понякога фитнес уредите имат заплашителни имена като например „гладиатор“. Кой от уредите ви е накарал да се изпотите най-яко, но затова пък после сте били благодарни за постигнатите резултати?** Аз всъщност не знам имената на уредите в залата. Те като че ли ме познават по-добре, отколкото аз тях – аз съм този, който изкътва щангите. Понякога чувам симпатични коментари в залата: „Ние zobаме, прием протеини, аминокиселини, а певецът от лежанката вдига 170 килограма“. Наистина съм много силен. Мускулите ми имат памет – аз съм лекоатлет и четиринайсет го-

дини съм се занимавал със спорт.

Много малко ми трябва, за да се доведе в добра форма. Но е много трудно, ако като малък не си се занимавал със спорт и на четиридесет решиш да правиш мускули – тялото не е свикнало, а метаболизмът е забавен. Няма как да стегнеш увисналия си корем или да имаш стегнати крака.

**Не е ли понякога фитнес залата място за разходка на последните модели екипировка и мускули?** За някои хора може би е така. В „Атама“ няма досадници, които непрестанно да говорят за мускули и протеини. Тук идват интелигентни хора, от които можеш да чуеш интересни неща. В една от почивките се запознах с един от мениджърите на BMW, а аз съм заклет фен на марката, срещнах и един много известен архитект точно в момент, в който се нуждаех от професионален съвет за един строеж.

**Проличава ли характерът на човека в залата?** Със сигурност възпитанието си личи. Около мен във фитнеса има хора на високи позиции и мога да кажа, че колкото повече са постигнали в кариерата, толкова са по-скромни.



**Какво предпочитате в събота и неделя – гиричка или микрофон?** Различно. Когато имам почивка, тренирам като луд. Ако съм здрав, физически здрав, няма начин душата да ми е болна. Когато не тренирам, се чувствам потиснат. Достатъчни са ми само няколко групи упражнения и съм готов да се пръсна от щастие. Спортът е чудо. Мисля, че е много по-лесно да намериш причини да бъдеш щастлив, отколкото нещастен. Аз съм положителен човек, но това в никакъв случай не означава, че не забелязвам лошите неща в хората. Моята философия е: „Имай си едно на ум и продължавай да се усмихваш“.

**Все пак защо посещавате „Атама“?** Освен че се занимавам с музика, аз имам и дискотека, която управлявам. Много добре знам, че ако само взимам от хората, няма как да съм на плюс. Успехът ще е временен. Хората обичат да ги изненадваш и да показваш, че си заинтересуван от това как се чувстват. Това е рецептата и на „Атама“ – колкото повече даваш, толкова повече получаваш.

[www.atama.bg](http://www.atama.bg)