

Coraz więcej Polaków zwraca uwagę na swoje zdrowie, co przekłada się na rosnące zainteresowanie aktywnym trybem życia. Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi przez IQS dla Xtreme Fitness Gyms, główną motywacją do regularnych wizyt w klubach fitness jest poprawa zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Wyniki wskazują na rosnący optymizm w branży fitness, która notuje wzrost liczby użytkowników oraz zwiększone zainteresowanie różnymi formami aktywności fizycznej.

Z badania wynika, że 67 proc. respondentów dostrzega, że regularna aktywność fizyczna pomaga im w utrzymaniu równowagi psychicznej. Co więcej, 68 proc. wszystkich ankietowanych deklaruje, że jednym z głównych powodów korzystania z klubów fitness jest chęć poprawy kondycji fizycznej, a niemal równie wielu zauważa pozytywny wpływ treningów na nastrój. Te dane pokazują, że Polacy coraz bardziej świadomie podchodzą do dbania o swoje zdrowie, co otwiera nowe perspektywy dla sektora fitness.

Okres pandemii był trudnym czasem dla branży, jednak sytuacja szybko się poprawiła. Z raportu „2024 European Health & Fitness Market Report” wynika, że liczba użytkowników klubów fitness w Europie w 2023 roku osiągnęła 67,6 miliona, co stanowi wzrost o 4,3 proc. w porównaniu do 2019 roku. W Stanach Zjednoczonych dynamika wzrostu była jeszcze większa, sięgając 13,5 proc. To wyraźny sygnał, że branża nie tylko wraca do formy, ale również szybko się rozwija.

Polacy zwracają uwagę nie tylko na dostęp do nowoczesnych sprzętów czy odpowiednio zaprojektowanych przestrzeni do ćwiczeń, ale także na atmosferę panującą w klubach. Ważna jest dla nich przyjazna, otwarta przestrzeń, gdzie można czuć się swobodnie. W klubach fitness coraz częściej na pierwszym miejscu stawia się indywidualne podejście do klienta oraz wsparcie trenera. Kluby oferują różnorodne formaty treningowe, dostosowane do poziomu zaawansowania, co przyciąga zarówno początkujących, jak i osoby o większym doświadczeniu.

Ważnym aspektem jest również fakt, że kluby fitness przestają być postrzegane jako miejsce tylko dla osób w doskonałej formie. Coraz częściej budują one wokół siebie silne społeczności, które wspierają się wzajemnie w osiąganiu swoich celów. Część osób odwiedza kluby nawet kilka razy w tygodniu, a wspólne dążenie do lepszego zdrowia prowadzi nie tylko do budowania znajomości, ale także często przyjaźni i trwałych relacji.

W ramach działań promujących aktywny styl życia, sieć Xtreme Fitness Gyms zainicjowała kampanię „Tu dzieje się fitness”. Celem akcji jest pokazanie, że fitness to coś więcej niż tylko treningi – to styl życia, który może być dostosowany do indywidualnych potrzeb każdego użytkownika, niezależnie od wieku czy poziomu zaawansowania. Kampania ma na celu zaangażowanie lokalnych społeczności i zachęcenie do dzielenia się osobistymi historiami związanymi z aktywnością fizyczną.

Zgodnie z wynikami badań Ministerstwa Sportu i Turystyki, 48 proc. Polaków podejmuje aktywność fizyczną w czasie wolnym, jednak po wyłączeniu osób, które traktują spacer jako formę aktywności, ten odsetek spada do 28 proc. Oznacza to, że tylko niewielka część społeczeństwa świadomie angażuje się w różnorodne formy sportu i ruchu. To wyzwanie dla branży fitness, która stale szuka nowych sposobów na zainteresowanie społeczeństwa aktywnością fizyczną i promowanie zdrowego stylu życia.

Zmieniające się podejście Polaków do zdrowia oraz rosnąca popularność klubów fitness stanowią pozytywny sygnał dla całej branży, która rozwija się dynamicznie i z roku na rok przyciąga coraz większą liczbę osób chcących zadbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

Polacy coraz bardziej aktywni: Fitness kluczem do zdrowia fizycznego i psychicznego

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 29, październik 2024 09:24

Tomasz Smaś

Odsłony: 917

Źródło: Newseria