

Kluby fitness przestają być miejscami kojarzonymi przede wszystkim z treningiem siłowym i budowaniem sylwetki. Coraz większego znaczenia nabierają zdrowie, sprawność, dobre samopoczucie i regeneracja. Zmienia się również sposób korzystania z obiektów – ćwiczący łączą różne formy aktywności i oczekują możliwości dopasowania treningu do własnego rytmu dnia. Odpowiedzią rynku jest coraz bardziej zróżnicowana oferta oraz rozwój klubów działających przez całą dobę.

Trening ma służyć nie tylko sylwetce

Współczesne kluby oferują znacznie więcej możliwości niż jeszcze kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu. Obok tradycyjnych ćwiczeń siłowych coraz większą rolę odgrywają trening cardio, zajęcia grupowe, aktywności typu body & mind czy strefy przeznaczone do regeneracji.

Zmiana odpowiada oczekiwaniom samych ćwiczących. Z badania MultiSport Index 2025 wynika, że dla 76 proc. osób korzystających z klubów fitness aktywność fizyczna jest ważnym elementem stylu życia, a 62 proc. chce ćwiczyć jeszcze więcej.

Wśród nowych użytkowników jednej z sieci klubów w Krakowie 62 proc. jako powód rozpoczęcia treningów wskazywało aktywne spędzanie czasu. Poprawa kondycji była istotna dla 42 proc., natomiast 35 proc. chciało rozwijać siłę i ogólną sprawność. Dla 19 proc. motywacją była redukcja stresu i poprawa samopoczucia.

Od młodych po seniorów

Zmienia się również grupa odbiorców usług fitness. Aktywność w klubach nie jest już kierowana wyłącznie do młodych i wysportowanych osób. Z infrastruktury treningowej korzystają przedstawiciele różnych pokoleń, a oferta ma odpowiadać zarówno początkującym, jak i bardziej doświadczonym ćwiczącym.

Różnorodność widać również w organizacji nowych obiektów. Obok tradycyjnej siłowni i sal fitness powstają przestrzenie do sztuk walki, pilatesu na reformerach, treningów rowerowych czy przygotowania do zawodów łączących bieganie i ćwiczenia funkcjonalne. Uzupełnieniem stają się strefy regeneracji wyposażone m.in. w sauny i miejsca odpoczynku.

Ćwiczenia o każdej porze

Jedną z najważniejszych barier utrudniających regularną aktywność pozostaje brak czasu. Dlatego kluby coraz częściej wydłużają godziny funkcjonowania, a część przechodzi na model całodobowy.

Według danych jednej z sieci możliwość korzystania z siłowni o każdej porze dnia i nocy jest kluczowa dla 85 proc. klubowiczów. Jednocześnie 63 proc. użytkowników z Krakowa podejmuje decyzję o aktywności spontanicznie, bez wcześniejszego planowania treningu. Dostępność 24/7 pozwala więc dopasować ćwiczenia do pracy, obowiązków rodzinnych i indywidualnego rytmu dnia.

Europejski rynek fitness nadal rośnie

Rosnące zainteresowanie aktywnością znajduje odzwierciedlenie również w danych europejskich. Z klubów fitness korzysta 9,3 proc. mieszkańców Europy. W 2025 roku liczba ich członków zwiększyła się

Siłownia już nie tylko dla mięśni. Zmienia się podejście do treningu

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 30, wrzesień 2026 09:18

Tomasz Smaś

Odsłony: 212

o 5,8 proc., osiągając 75,5 mln osób. Jednocześnie liczba klubów wzrosła o 3 proc., przekraczając 67,5 tys.

Zmiana podejścia do treningu wskazuje, że kluby coraz częściej stają się miejscami kompleksowego dbania o sprawność i samopoczucie. Siłownia, zajęcia grupowe, cardio i regeneracja zaczynają tworzyć jeden system, z którego można korzystać niezależnie od wieku, doświadczenia czy pory dnia.

Źródło: Newseria