

Chcesz zacząć treningi na siłowni, ale masz obawy? Wyniki tych badań Cię zaskoczą.

Zbliża się Nowy Rok. Jak zwykle większość z nas obieca sobie solennie, że schudnie i zacznie trenować. Nic prostszego, wystarczy wykupić karnet do klubu fitness. I tu zaczynają się... obawy.



„Nie umiem obsługiwać sprzętu”, „nie umiem ćwiczyć poprawnie”, „nie wiem jak mam się zachować”, „nie wyglądam” –

brzmi znajomo? Nawet nie wiesz jak bardzo! Obawy przed byciem negatywnie ocenionym podczas pierwszej wizyty na siłowni miało aż 6 na 10 jej aktywnych użytkowników – wynika z badania* przeprowadzonego przez sieć całodobowych klubów fitness CityFit.

Czy ten strach był potrzebny? Respondenci badania szybko przekonali się, że zupełnie nie! Aż 95% klubowiczów CityFit twierdzi, że nigdy nie zdarzyło się, by ktoś z innych trenujących powiedział coś negatywnego na temat ich wyglądu lub formy. 92% zadeklarowało również, że nigdy nie zdarzyło się, aby ktoś w klubie skrytykował ich umiejętności treningowe lub wiedzę na temat obsługi sprzętu czy zachowania na siłowni. Przeciwnie: 6 na 10 z badanych spotkało się z sytuacją, w której ktoś z innych trenujących udzielił im wsparcia (pomógł ustawić sprzęt, dał wskazówkę treningową, pomógł odnaleźć się w klubie). 75% zauważyło również, że debiutantów aktywnie wspiera obsługa klubu.

Najbardziej kibicujemy seniorom i osobom size+

A jak o osobach debiutujących w klubie fitness myślą stali bywalcy? Z badania CityFit wynika, że bardzo pozytywnie – w końcu sami pamiętają swoje początki. Na pytanie „Jaki masz stosunek do osób w klubie, po których widać, że dopiero zaczynają przygodę z treningami?": 50% klubowiczów odpowiedziało, że pozytywny - fajnie że próbują, 33% kibicuje im z całego serca, 18% twierdzi, że są im obojętni. Odpowiedzi „śmieszą mnie” oraz „irytują mnie” nie uzyskały nawet 0,5% głosów!

Debiutanci, których widok w klubie wywołuje szczególnie pozytywne emocje to seniorzy (56% wskazań) oraz osoby size+ (45% wskazań). To właśnie tym grupom klubowicze CityFit kibicują najmocniej.

W klubie jak w drugim domu

Ankietowani zostali zapytani również o to, co powiedzieli by osobie, która rozważa przyjscie do klubu, ale obawia się czy sobie poradzi i zostanie dobrze przyjęta. Tutaj pojawiła się prawdziwa lawina komentarzy i słów wsparcia, na przykład:



- „Żeby się nie bała, bo naprawdę nie ma czego. Zero negatywnej atmosfery, zero oceniania. Same plusy i ogromna pomoc obsługi.”
- „Daj sobie szansę na zmienienie czegoś w życiu. W razie czego pytaj – na pewno ktoś udzieli Ci pomocy.”
- „Po pierwszej wizycie stres mija i na każdym kolejnym treningu czujesz się już

swobodnie i czekasz na kolejny.”

- „Na siłowni jest się społecznością, która sobie pomaga.”
- „Po każdym treningu będziesz naładowany pozytywnymi emocjami i będziesz wracać tu z uśmiechem na ustach.”
- „CityFit to wielka rodzina, bez względu na rozmiar swojego ciała znajdziesz bratnią duszę do rozmowy i wspólnego treningu. Nie bój się tych "największych". Oni zawsze chętnie pomagają, dają cenne wskazówki, wystarczy tylko zapytać.”
- „Na siłowni każdy zajmuje się swoim treningiem. Nikt nikogo nie ocenia.”
- „Choć na początku też miałam obawy, to po pewnym czasie wchodząc na siłownię czuję się jak w drugim domu.”
- „Pokochasz to! I trening i ludzi, których tu poznasz! Czekamy na Ciebie!”

Love Yourself – zajęcia szyte na miarę

Klubowicze radzą również, by osoby, które czują się szczególnie niepewnie, zaczynały pod opieką trenera personalnego albo instruktora – na zorganizowanych zajęciach grupowych. A te drugie właśnie pojawiły się w specjalnym wydaniu.

Od grudnia CityFit wprowadził do grafika wszystkich 22 klubów **autorskie zajęcia Love Yourself - stworzone we współpracy z osobami plus size - dla osób plus size, ale nie tylko!** To zajęcia dla wszystkich, którzy zaczynają treningi i chcą nauczyć się swojego ciała, by pokochać je jeszcze bardziej.

Czym różnią się od pozostałych? Przede wszystkim tempo i intensywność ćwiczeń dostosowane do możliwości osób, które do tej pory nie ćwiczyły. Sieć zadbała również o opiekę wykwalifikowanej kadry oraz atmosferę wzajemnego wsparcia i szacunku.

Ambasadorką zajęć jest **Kinga Zawodnik** – prezenterka telewizyjna,



która w swoich programach w TVN Style udawadniała, że każdy bez względu na rozmiar może przełamywać swoje ograniczenia i robić to, o czym marzy. Więcej informacji o tym treningu można znaleźć na stronie love.cityfit.pl.

To jak, widzimy się na treningu?

CityFit to polska sieć innowacyjnych klubów fitness, czynnych 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Jej misją jest oferowanie klubowiczom pełnego komfortu ćwiczeń w atrakcyjnej cenie i przyjaznej atmosferze. Każdy klub CityFit jest społecznością, która łączy osoby w różnym wieku, o różnych poglądach czy doświadczeniu treningowych - zgodnie z hasłem marki „You Fit Here”. **Aż 96% klientów uważa, że kluby CityFit są dobrym miejscem, by rozpocząć przygodę z treningami.**

**Badanie przeprowadzono na grupie 791 klubowiczów CityFit w listopadzie 2021 r.*

Kontakt dla mediów:

Karolina Bałaban

Head of Communication and Product Development

k.balaban@cityfit.pl

504 099 936