

Fitness Prezenteizm dotyka większości ćwiczących Polaków

Blisko 2.5 mln Polaków posiada karnety na różnego rodzaju siłownie, jednak wciąż drastycznie rośnie liczba osób otyłych, przekraczając obecnie połowę populacji. Jak wynika z szacunków analityków OTF Polska, nawet 85% posiadaczy sportowych karnetów w ogóle z nich nie korzysta. Jednym z powodów jest brak efektów, który przekłada się na osłabienie motywacji do ćwiczeń. Odpowiedzią na te problemy są zdobywające coraz większą popularność butikowe rozwiązania fitness, które dopasowują się do indywidualnych potrzeb i oczekiwań trenującego.

Liczba nowootwieranych studiów fitness w Polsce cały czas rośnie – zgodnie z raportem *European Health & Fitness Market Report 2018* firmy Deloitte, Polacy mogą rzeźbić swoje sylwetki już w 2600 lokalizacjach w całym kraju. Mimo to, przeszło połowa z nich cierpi na nadwagę lub otyłość. Choć karnet na siłownię posiada 2,5 mln osób to aktywny fizycznie jest jedynie co 10 dorosły. Dlaczego tak się dzieje? Głównym wrogiem w walce o zdrowie i szczupłą sylwetkę jest nieefektywne wykorzystywanie czasu, który przeznaczany jest na aktywność fizyczną – tzw. Fitness Prezenteizm. Rozwiązaniem mogłoby być zgłoszenie się do trenera personalnego, który zadba o motywację i efektywne wykorzystanie czasu trenującego. Niestety, takie rozwiązanie jest nie tylko drogie, ale nie chroni również przed bolączką większości siłowni – tłumem ćwiczących „w godzinach szczytu” i kolejkami do poszczególnych przyrządów.

Fitness Prezenteizm czyli jak być tu i teraz

Prezenteizm to choroba cywilizacyjna, która dotyka także osoby chcące zadbać o swoją sprawność fizyczną. Tzw. fitness prezenteizm polega na nieefektywnym spędzaniu czasu na siłowni, który często sprowadza się do zwykłego zaliczenia treningu w codziennym rozkładzie dnia. Powodów takiego stanu rzeczy może być wiele, jak choćby kolejki do przyrządów w fitnessowych „godzinach szczytu”, które zamieniają zaplanowany 60-minutowy trening w 2,5-godzinną poczekalnię. Dla niektórych siłownia to miejsce, w którym toczy się życie towarzyskie – pogawędki zamiast serii powtórzeń i wrzucenie zdjęć w sportowym stroju na Instagrama wystarcza, by „odhaczyć” trening w planie dnia. Wśród osób, które straciły motywację do regularnych treningów są też tacy, którzy po prostu nie wiedzą, jak trenować efektywnie. Finansowanie trenera personalnego jest poza ich zasięgiem, a gotowe plany treningowe czy uczestniczenie w treningach grupowych nie przynoszą spodziewanych rezultatów.

Rozczarowanie brakiem efektów jest zauważalne na całym świecie i zmusza do poszukiwania nowych rozwiązań. Jednym z najszybciej rozwijających się na świecie konceptów fitness jest Orangetheory Fitness, pochodzący z USA „grupowy trening indywidualny”, który w oparciu o technologię maksymalizuje efekty każdych 60 minut poświęconych na trening.

Orangetheory – kompletna usługa

Orangetheory Fitness to sieć klubów fitness założona 8 lat temu w USA, która staje się obecnie najpopularniejszą siecią siłowni butikowych na świecie. Sekret marki jest opracowywany przez naukowców, intensywny, 60-minutowy trening interwałowy, prowadzony pod nadzorem trenera. To, co go wyróżnia, to technologia i personalizacja, która pozwala w godzinę osiągnąć ten sam efekt, co podczas 2,5-godzinnej wyprawy na zwyczajną siłownię. Trening odbywa się przy pomocy różnorodnego sprzętu – od specjalnie stworzonych dla Orangetheory bieżni, przez ergometry, taśmy TRX™ i hantle. Dzięki monitorowaniu pracy serca, trening na bieżąco dostosowywany jest do indywidualnych możliwości każdego uczestnika, aby ten osiągał możliwie najlepsze wyniki.

Orangetheory nie jest standardową siłownią, będącą wypożyczalnią sprzętu i powierzchni dla trenujących, ale kompletną, indywidualnie dopasowaną usługą: klient zapisuje się na konkretną godzinę, w określonym terminie. Jedyne, co musi zrobić to stawić się, a trener, zaplanowany trening, nowoczesna technologia i przygotowany sprzęt pomogą mu osiągnąć wymarzone efekty.

– Kluczem sukcesu w pracy nad wymarzoną sylwetką jest determinacja i konsekwencja. Sama wiem, jak ciężko jest zmotywować się do pójścia na trening – mówi Małgorzata Mączyńska, wielokrotna Mistrzyni Polski Bikini Fitness, Ambasadorka Orangetheory Fitness w Polsce – Kiedy już podejmiemy ten wysiłek to nie ma nic bardziej denerwującego od czekania w kolejce na poszczególne maszyny, wychładzając organizm i nie wykorzystując maksymalnie czasu przeznaczonego na trening. Dlatego największym atutem treningu OTF jest ekonomia czasu; w 60 minut spala się nawet 1000 kcal w rytmie, który jest personalizowany w zgodzie z indywidualnymi predyspozycjami – dodaje.

Efektywność finansowa i czasowa

Maksymalizacja zysków z zainwestowanych przez klientów pieniędzy jest kluczem sukcesu Orangetheory na świecie. Entuzjaści zgodnie przyznają, że ta metoda jest pozytywnie uzależniająca, a dla wielu karnet OTF był pierwszym, który nie kurzył się w szufladzie. Innowacyjna metoda treningowa jako usługa wymaga również niestandardowego podejścia. Aby jeszcze bardziej zmotywować swoich klientów, siłownie Orangetheory Fitness posiadają specjalny zapis w umowie – ewentualny brak przyjścia na umówiony wcześniej trening – może skutkować karą w wysokości 50 zł.

– Przysłowiowa „kara finansowa” za niepojawienie się w klubie, mimo umówionego treningu, obowiązuje we wszystkich klubach OTF na całym świecie. Jej celem jest zmotywowanie klubowiczów, ale i troska o efektywność treningu, którego założeniem jest praca i wzajemna mobilizacja w grupie – mówi Maciej Turowski, dyrektor zarządzający OTF Polska – Nie chcemy zarabiać na tzw. martwych karnetach, ale razem z klubowiczami cieszyć się z osiągniętych przez nich efektów – dodaje.

W rzeczywistości, kary w klubach Orangetheory Fitness naliczane są tylko jeżeli dana osoba nie odwoła treningu na minimum 8 godzin przed jego rozpoczęciem lub się na niego spóźni. Jak pokazują przykłady z USA, ćwiczący w sieci OTF to osoby zorientowani na osiąganie celów, kary naliczane są więc sporadycznie i zawsze są rozważane indywidualnie. Dla klubowiczów liczy się przede wszystkim



maksymalizacja wykorzystania czasu, wysiłku i pieniędzy zainwestowanych w osiągnięcie zdrowego stylu życia i wymarzonej sylwetki.

O Orangetheory Fitness

Orangetheory Fitness to międzynarodowa sieć klubów fitness wywodząca się ze Stanów Zjednoczonych, która oferuje jedyny w swoim rodzaju indywidualny trening w grupie. Sekret OTF są 5-strefowe treningi interwałowe, które wykorzystują potwierdzony naukowo mechanizm powysiłkowej zwiększonej konsumpcji tlenu, która pozwala spalać więcej kalorii niż tradycyjne ćwiczenia - nawet do 36 h po treningu. Dzięki monitorowaniu serca, trening dopasowany jest do indywidualnych możliwości każdego uczestnika, tak aby osiągał najlepsze dla siebie wyniki. Treningi prowadzone pod okiem wykwalifikowanej kadry trenerów wykorzystują różnorodne wyposażenie, w tym bieżnie, maszyny do wiosłowania, trening TRX zawieszenie™ i hantle. Wszystko to, aby wzmocnić mięśnie i zyskać energię na cały dzień.

Więcej informacji:

www.otfpolska.pl

Kontakt dla mediów:

Klaudia Fotyniuk

Okaeri Consulting

klaudia.fotyniuk@okpr.pl

+48 505 114 538