



Medexpress, 2021-04-06 11:43

## Praca zdalna i brak ruchu coraz bardziej doskwierają Polakom. To wzmacnia zainteresowanie treningami w domu



Praca zdalna daje się Polakom we znaki, dlatego zaczynają szukać sposobów nie tylko na zrzucenie zbędnych kilogramów, lecz także na złagodzenie stresu i bólu kręgosłupa. Po ponad roku pandemii coraz chętniej ćwiczą w domach i przekonali się do treningów online.

Potwierdzają to także dane pochodzące z platformy treningowej Yes2Move.com, której popularność w ostatnich miesiącach zwiększyła się aż pięciokrotnie. Dla wielu osób zajęcia online stały się sposobem na relaks i złagodzenie dolegliwości. Również tych związanych z wadami postawy i bólami kręgosłupa, które pogłębiają praca zdalna i siedzący tryb życia.

- Nasze ciało w bezruchu cierpi. Wielogodzinny **home office** powoduje, że cierpimy dwa razy bardziej, bo teraz, kiedy nie musimy wychodzić z domu, siedzimy jeszcze więcej niż przed pandemią. Dlatego tak bardzo potrzebujemy ruchu. Nie ma znaczenia, czy to będzie spacer, czy też zajęcia na kręgosłup lub ogólnorozwojowe, ważna jest aktywność. Musimy wstawać, chodzić, przemieszczać się, nawet pracując w domu - podkreśla w rozmowie z agencją informacyjną Newseria Biznes Piotr Galus, trener Zdrofit i Yes2move.com

Jak wynika z danych Benefit Systems, na początku zeszłego roku, 65 proc. Polaków podejmowało aktywność fizyczną przynajmniej raz w miesiącu, ale z powodu wiosennego lockdownu 43 proc. aktywnych osób ograniczyło treningi. Przedłużająca się izolacja, zamknięcie obiektów sportowych i

home office sprawiają, że coraz więcej z nich boryka się np. z nadprogramowymi kilogramami czy bólami kręgosłupa, będącymi efektem nieergonomicznego stanowiska pracy.

- W trakcie pracy zdalnej siedzimy przy stołach i na krzesłach, które nie są do tej pracy przystosowane. Dodatkowo zaczyna działać grawitacja. Garbimy się, przestajemy skupiać się na tym, jak siedzimy, a nasz kręgosłup coraz bardziej zaokrąglą się, zaś głowa wychyla się do przodu. Jeśli to trwa przez wiele dni czy tygodni, jest ryzyko, że w kręgosłupie pojawią się mikrourazy – tłumaczy Piotr Galus.

Dla 41 proc. aktywnych fizycznie Polaków sport stał się sposobem na łagodzenie stresu wywołanego pandemią. Jedną z najpopularniejszych obecnie kategorii ćwiczeń online na platformie Yes2Move jest Body & Mind, czyli joga i ćwiczenia relaksacyjne, wpływające na umysł i dobre samopoczucie. Jak podają twórcy platformy, od października jej użytkownicy wykonali już ponad 20 tys. takich treningów.

- Aktywność fizyczna pomaga nam zwalczać negatywne skutki stresu. Treningi w domu poprawiają nastrój dzięki uwalnianiu się endorfinom. Nawet 10-15-minutowa seria kilku prostych ćwiczeń albo pozycji jogowych może przynieść wymierne korzyści – dodaje Nicole Kiersnowska, trenerka Zdrofit oraz Yes2move.com.

W ubiegłym roku wielu aktywnych Polaków przeniosło sportowe przyzwyczajenia do domów, a treningi online stały się jedyną szansą na utrzymanie kondycji i sylwetki.

- Pandemia to często dodatkowe kilogramy, ale nawet w warunkach domowych można spalić tkankę tłuszczową i zredukować swoją wagę. Lockdown pokazał, że w domu także można znacząco poprawić kondycję. Pozostaje tylko wybór treningu, który nam najbardziej odpowiada, a następnie systematyczna praca i konsekwencja w działaniu – podkreśla Nicole Kiersnowska.

Wraz z przedłużającymi się restrykcjami ćwiczenia w domu coraz bardziej zyskują na popularności. Z badań Deloitte'a wynika, że wśród aktywnych fizycznie Polaków zainteresowanie ofertą zajęć fitness online sięga 50 proc. Potwierdzają to też dane z uruchomionej wiosną zeszłego roku platformy treningowej Yes2Move.com. Przez pierwsze pół roku jej użytkownicy wykonali w sumie 150 tys. treningów online.

- Platformę Yes2Move.com stworzyliśmy podczas pierwszego lockdownu, a jej głównym założeniem jest wspieranie aktywności użytkowników w warunkach domowych. Platforma jest dostosowana do potrzeb użytkowników, ich kondycji oraz wielu innych parametrów, które można zweryfikować dzięki dostępnym fit-testom bez względu na wiek, formę, w jakiej się obecnie znajdują, czy miejsce, w którym ćwiczą – wyjaśnia Tomasz Groń, dyrektor zarządzający Benefit Systems Oddział Fitness.

Platformy treningowe online zdobywają popularność, bo odpowiadają na przeróżne indywidualne potrzeby osób aktywnych. Yes2Move.com zapewnia dostęp do bazy ok. 800 treningów online o różnym poziomie zaawansowania oraz fit-testów, dzięki którym można określić swój poziom i śledzić efekty ćwiczeń. Na platformie są też podcasty, artykuły poradnikowe dotyczące aktywnego trybu życia i prawidłowego odżywiania oraz instruktaże do prawidłowego i bezpiecznego wykonania ćwiczeń.

- Yes2Move to szeroki wybór treningów, od ćwiczeń typu Body & Mind po tabatę, interwały albo treningi siłowe ze sprzętem lub ciężarem własnego ciała. Jednym z bardziej popularnych i polecanych do wykonywania w warunkach domowych jest trening cardio, czyli bardzo proste ćwiczenia – typu pajace, podskoki, wykroki i przysiady – powtarzane z dużą częstotliwością – wskazuje Nicole Kiersnowska.

Co istotne, ćwiczyć w domu mogą też rodzice z dziećmi, bo na platformie Yes2Move.com znalazła się też baza treningów online, które można wykonywać w rodzinnym gronie.

- Zachęcam do ćwiczenia wspólnie z dziećmi, zarażania ich pasją do aktywności fizycznej. Natomiast

jeśli dzieci są jeszcze małe, zawsze można zrobić trening z dzieckiem w pobliżu, mając je na oku. Początki bywają trudne, jednak nie ma rzeczy niemożliwych, wystarczy się nie zniechęcać i powoli zwiększać czas i intensywność treningów - podkreśla trenerka Zdrofit oraz Yes2move.com.

Źródło: Newseria