**Sportowy Wrocław, czyli najlepsze miasto do życia dla wszystkich miłośników aktywności fizycznej**

**Sport to zdrowie – to nie tylko slogan. Regularna aktywność fizyczna pozwala zachować dobrą kondycję, ale także poprawia samopoczucie, dodaje energii i zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób. Dlatego warto się ruszać! Jakie możliwości w tym zakresie mają mieszkańcy Wrocławia? Opcji jest wiele. W końcu nie bez przyczyny stolica Dolnego Śląska zajęła pierwsze miejsce w rankingu najbardziej sportowych miast w Polsce.**

**Z korzyścią dla ciała i umysłu**

Rośnie świadomość społeczeństwa dotycząca ryzyka, jakie niesie za sobą niska aktywność fizyczna. Badanie opublikowane w „The American Journal of Human Biology” wykazało, że brak ruchu zwiększa ryzyko wystąpienia groźnego w skutkach nadciśnienia tętniczego aż o 72%. Naukowcy z Johns Hopkins Medicine udowodnili natomiast, że brak ćwiczeń podnosi ryzyko niewydolności serca u osób w średnim wieku. Nic dziwnego, że WHO zaleca umiarkowaną aktywność fizyczną przez 150-300 minut tygodniowo lub intensywną aktywność przez 75-150 minut.

Sport niesie szereg korzyści dla ciała i umysłu. „Regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie kształtują odporność i wydolność organizmu, zmniejszają ryzyko nadwagi, otyłości, cukrzycy czy chorób krążenia, poprawiają zdolności motoryczne, a także korzystnie wpływają na funkcje mózgu. Osoby, które regularnie trenują, mają więcej energii i czują się lepiej. Sport redukuje poziom stresu i wyzwala endorfiny, nazywane hormonem szczęścia” – mówi Sebastian Gazda, Partner Zarządzajacy UP Klub Fitness.

Polacy mają dziś dostęp do wielu atrakcji sportowych. Przyjrzyjmy się bliżej, z czego mogą korzystać mieszkańcy Wrocławia.

**Wrocław – serce sportowej Polski**

Różnorodny, niezwykle klimatyczny, rozwijający się w szybkim tempie, wyróżniający się piękną architekturą i malowniczymi parkami Wrocław to bez wątpienia jedno z najciekawszych miejsc na mapie Polski. W ostatnim rankingu najlepszych miast do życia, przygotowanym przez Business Insider, uplasował się tuż za podium. Wyprzedził przy tym Warszawę, Kraków, Gdańsk czy Białystok.

Rok temu Wrocław zyskał miano najbardziej sportowego miasta. Wszystko za sprawą rankingu „Sporty drużynowe – najlepsze miasta w Polsce”, przygotowanego przez portal Gotowi na Sport. Ranking powstał na podstawie sześciu najpopularniejszych dyscyplin drużynowych w Polsce. Były to: piłka nożna, siatkówka, koszykówka, żużel, piłka ręczna i hokej na lodzie. Wrocław, z sześcioma drużynami na najwyższym poziomie rozgrywek krajowych, wyprzedził Lublin, Łódź, Gdańsk czy Toruń.

Jak na najbardziej sportowe miasto przystało, Wrocław oferuje mieszkańcom mnóstwo możliwości związanych z aktywnością fizyczną. Jakich?

**Co robić we Wrocławiu, czyli o sporcie w stolicy Dolnego Śląska**

We wspomnianym wcześniej rankingu Business Insider, Wrocław zajął 4. miejsce pod względem dobrej jakości powietrza, co bez wątpienia sprzyja aktywności fizycznej na zewnątrz. Nie brakuje tu terenów zielonych i przestrzeni rekreacyjnych. Jedną z nich jest Park Szczytnicki. Liczący ponad 100 hektarów park to doskonale miejsce do porannego joggingu, jazdy na rowerze czy innych aktywności.

Ci, którzy lubią wyzwania sportowe i potrzebują adrenaliny, mogą wybrać się do jednego z wrocławskich parków linowych, oferujących trasy o różnych poziomach zaawansowania. Mieszkańcy mogą także skorzystać z licznych ścieżek rowerowych, które biegną niemal przez całe miasto.

Miłośnicy pływania z pewnością docenią wizytę we wrocławskim aquaparku, a fani szalonych aktywności będą doskonale bawić się w parku trampolin. We Wrocławiu nie brakuje boisk do gry w piłkę nożną, siatkówkę czy koszykówkę. Znajduje się tu także kilka szkół tańca.

Nie można zapomnieć o klubach fitness. Już niedługo mieszkańcy będą mogli wybrać się do zupełnie nowego miejsca – Klubu Fitness UP. W klubie każdy znajdzie coś dla siebie – zarówno doświadczeni sportowcy, jak i ci, którzy dopiero zaczynają przygodę z aktywnością fizyczną. Na powierzchni niemal 1350 mkw powstają strefy zajęć grupowych, maszyn izolowanych, wolnych ciężarów i cardio. W klubie znajdzie się także przestrzeń relaksacyjna z sauną i solarium. To co szczególnie może spodobać się naszym gościom to staranność o detale i design. Tutaj nie ma miejsca na kompromisy z naszej strony – zapowiada Sebastian Gazda, założyciel i właściciel UP Klub Fitness.

UP Klub Fitness to nie tylko nowe miejsce na mapie Wrocławia, ale też mnóstwo sportowych wyzwań i aktywności z najlepszymi trenerami. „W Klubie UP Fitness stawiamy na ekspertów. Chcemy, aby nasi klienci mieli możliwość korzystania z wiedzy i doświadczenia najlepszych. Chcemy wspierać zdrowy styl życia i uczyć dobrych nawyków nie tylko na siłowni” – tłumaczy właściciel UP Klub Fitness. – Wrocław to miasto, które idealnie wpisuje się w naszą misję. Nie brakuje tu miłośników zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej, którzy chętnie dzielą się swoją pasją z innymi. Klub Fitnes UP idealnie dopełni sportowy Wrocław. – dodaje.

Sport powinien zagościć na stałe w życiu każdego z nas. Regularne ćwiczenia to recepta na dobre zdrowie i wyśmienite samopoczucie. Różnorodność form aktywności fizycznej sprawia, że każdy znajdzie coś dla siebie. Mieszkańcy Wrocławia bez wątpienia mają z czego wybierać!

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175