**Jakie dyscypliny sportowe będą modne w 2024 roku?**

**Aktywność fizyczna to kluczowy element w dbaniu do zdrowie fizyczne, ale także w dbaniu o dobrostan psychiczny. Nasza świadomość w tym zakresie jest coraz większa, ale niestety wiedza nie zawsze idzie w parze z potrzebą czy realizacją. Nadal ruszamy się mniej niż zaleca Światowa Organizacja Zdrowia, czyli co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej w ciągu tygodnia w przypadku osób dorosłych. Sytuacja nie ulega znaczącej poprawie mimo różnych kampanii społecznych, siłowni powstających na wolnym powietrzu, czy dostosowywania przestrzeni miejskiej do tego, by Polacy chcieli korzystać w każdej wolnej chwili z ruchu. Tymczasem warto się postarać – dla własnego dobra! Jakie dyscypliny możemy uprawiać i co może stać się naszą pasją przy jednoczesnym dbaniu o zdrowie? Sprawdźmy jakie są trendy i które aktywności leżą w zasięgu naszych możliwości.**

**Spacer to za mało…. biegniemy po więcej**

Trzeba uczciwie przyznać, że dla wielu osób jedyną aktywnością fizyczną jest spacer. Często nawet nie jest zaplanowaną aktywnością tylko efektem wyjścia np. do sklepu czy z psem. Niestety dla naszych organizmów to zdecydowanie za mało. Przekonać do tego jest trudno zwłaszcza osoby po 50 roku życia, wśród których aktywność fizyczna jest najniższa. Według badania MultiSport Index 2022, ćwiczą najczęściej osoby młode, a przewagę nadal stanowią mężczyźni. Potrzeba aktywności fizycznej jest największa wśród osób pracujących, mieszkających w miastach powyżej 200 tys. mieszkańców. Warto się ruszać nie tylko z myślą o sylwetce, ale także – a może przede wszystkim – po to, by zachować równowagę w życiu: cieszyć się dobrą kondycją i „zdrowiem” w głowie.

**Nowy Rok – nowe sportowe postanowienia**

Któż z nas choć raz nie spisał listy noworocznych postanowień, by już w połowie stycznia o niej zapomnieć? Bez względu na to, jakiego obszaru naszego życia dotyczy, do zmian trzeba podejść mądrze. Postanowienie noworoczne nie da nam gwarancji wypracowania zdrowych nawyków. Jest to proces, który trwa kilka miesięcy – zaznacza Sebastian Gazda, dyrektor zarządzający Klub Fitness UP. Warto poszukać takiej aktywności, która sprawi nam przyjemność i stanie się inwestycją w zdrowie – dodaje.

Należy pamiętać, że aby zacząć uprawianie sportów, trzeba w pierwszej kolejności zadbać o kondycję, po to, żeby wzmocnić mięśnie, stawy i kręgosłup. O kondycję można zadbać udając się na treningi do trenera personalnego, który poprowadzi nas tak, abyśmy czerpali z treningów jak najwięcej korzyści i przede wszystkim wykonywali ćwiczenia prawidłowo: w przeciwnym razie możemy nawet zrobić sobie krzywdę – podkreśla Natalia Głowicka, marketing manager Klub Fitness UP.

**Razem raźniej**

Jeśli wątpimy w siłę własnej motywacji, warto rozważyć treningi w parze. Taka forma ćwiczeń z pewnością wzmocni siłę naszych postanowień, a dodatkowy aspekt w postaci zdrowej rywalizacji może się stać doskonałą inspiracją do rozwoju.

Na popularności zyskują także grupowe zajęcia fitness. W ofertach klubów pojawiają się coraz to nowsze propozycje, z których może skorzystać każdy i dopasować je do własnych możliwości i predyspozycji. Kalorie spalimy na tabacie, czyli treningu interwałowym. Podczas ABT – treningu kształtującego brzuch, pośladki i uda – można wyrzeźbić sylwetkę i wzmocnić ciało. Wśród licznych możliwości mamy także zajęcia UP joga, trening MIX, Perfect Body, zumba… czy PILATES I HEALTHY BACK.

– Udział w poszczególnych treningach zależy również od tego, nad czym chcemy pracować. – zauważa Natalia Głowicka, marketing manager Klub Fitness UP. – Najpierw jednak warto poszukać klubu, który oferuje darmowe pierwsze zajęcia i spróbować czy faktycznie jest to coś dla nas, albo skonsultować nasze potrzeby z trenerem. – podpowiada.

**Kondycja to jedno, a sport to drugie**

Aktywność fizyczna poprawiająca naszą kondycję z pewnością pozwoli zachować nam dłużej młodość. Dzięki niej prawdopodobnie oddalimy też od siebie całą masę dolegliwości, np. bólowych. Dobre zdrowie i kondycja pozwolą nam w pełni korzystać z różnych sportów, których wykonywania nigdy nie powinno się podejmować „z marszu”, bez wcześniejszego przygotowania. Jedną z takich dyscyplin jest SUP, czyli pływanie na desce z wykorzystaniem jednego wiosła. Do niedawna w Polsce był to raczej mało popularny sport, ale z roku na rok miłośników deski przybywa.

Na popularności zyskują także rowery elektryczne, które pozwalają na pokonywanie dużo dłuższych dystansów w krótszym czasie niż tradycyjnym rowerem. Sporo osób dorosłych wybiera też rolki czy hulajnogi, których popularność rośnie w przestrzeniach miejskich. Dobra kondycja pozwala także cieszyć się sportami aranżowanymi w przestrzeniach miejskich, jak ultimate frisbee, street workout czy jazda longboardem.

Dbając o zdrowe ciało, zyskujemy nieskończone możliwości, by próbować swoich sił w różnych dyscyplinach, których wciąż przybywa. Niech zatem rok 2024 będzie sportowym wyzwaniem dla każdego i z noworocznego postanowienia, przerodzi się w styl życia.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175