

Przygotuj się! Do codziennej aktywności fizycznej zachęca ogólnopolska kampania siedmiu sieci fitness

Przygotuj się na lżejsze życie i mniej stresu! Jak? – za pomocą regularnej aktywności fizycznej. Siedem sieci fitness z całej Polski zachęca Polaków do regularnych ćwiczeń, które wspierają ciało i umysł w podejmowaniu codziennych wyzwań. Kampania ma zwiększyć wiedzę Polaków w zakresie pozytywnego wpływu ruchu i sportu na jakość życia, zdrowie oraz samopoczucie. **Przygotuj się!** jest wspólną inicjatywą sieci klubów fitness Zdrofit, Fabryka Formy, Fitness Academy, S4, Fit Fabric, My Fitness Place oraz Step One należących do Benefit Systems.



Nie jesteśmy w stanie przewidzieć, co przyniesie przyszłość, a ostatnie miesiące udowodniły, że wiele wydarzeń nie zależy od nas. Mamy jednak wpływ na nasze zdrowie, nawyki oraz na to, jak silni i gotowi jesteśmy do podejmowania codziennych wyzwań. – To idea kampanii Przygotuj się!, która ma uświadomić Polakom, że dzięki aktywności fizycznej można z powodzeniem m.in. rozładować stres i negatywne emocje, wzmocnić zdrowie i odporność, wesprzeć koncentrację czy poprawić jakość życia.

- Zachęcamy społeczeństwo do podejmowania codziennej, różnorodnej aktywności fizycznej, która wpływa pozytywnie na rozmaite aspekty naszego życia. Do aktywnego stylu życia chcemy przekonać także osoby, które do tej pory stroniły od sportu. Liczne badania wskazują, że zdrowie i poprawa samopoczucia to obecnie najsilniejsze motywacje, skłaniające Polaków do uprawiania sportu. Tym samym budowanie strategii komunikacji i tworzenie produktów wspierających realizację tych celów, z dużym prawdopodobieństwem może mieć pozytywny wpływ na poziom retencji, jak miało to miejsce np. w krajach skandynawskich – mówi Daniel Biegaj, Dyrektor ds. Marketingu i E-Commerce Benefit Systems Oddział Fitness.

Ambasadorzy codziennej aktywności

Z badania „Ruch to zdrowie” przeprowadzonego wśród 1114 użytkowników klubów fitness, należących do Benefit Systems, wynika, że 9 na 10 ankietowanych (93%) uważa, że aktywność fizyczna neutralizuje stres i przeciążenia psychiczne, a ponad połowa respondentów (56%) przyznaje, że wzmacnia ich samoakceptację. Pozytywny wpływ aktywności na codzienne życie potwierdzają także bohaterzy kampanii „Przygotuj się!”- Ania, Tomek, Iza, Romek i Karol, wybrani spośród klubowiczów sieci fitness należących do Benefit Systems. Reprezentują oni różne zainteresowania, pokolenia, potrzeby zdrowotne i poziom wytrenowania. Ich historię poznać można m.in. w materiale promującym projekt. Spot kampanii można obejrzeć [TU](https://fb.watch/81DC4gUFPV/). (<https://fb.watch/81DC4gUFPV/>)



Bohaterzy *Przygotuj się!* pojawią się także w kreacjach stworzonych na potrzeby działań promocyjnych i edukacyjnych w mediach społecznościowych sieci fitness oraz w ramach działań digitalowych i content marketingowych. Dodatkowo, by zwiększyć wiedzę społeczeństwa na temat zdrowego stylu życia, zespół ekspertów z sieci fitness Zdrofit, Fabryka Formy, Fitness Academy, S4, Fit Fabric, My Fitness Place oraz Step One przygotował bezpłatne ebooki, które pomogą podczas pierwszej wizyty w klubie fitness, ułatwią wprowadzenie aktywnych przerw w pracy – również w warunkach domowych, a także podpowiedzą jak zredukować stres. Każdy z ebooków pobrać można na stronie www.przygotujsię.pl.

Przełamywanie stereotypów

Jednym z celów kampanii jest zmiana podejścia do ćwiczeń i motywacji z nimi związanych, bo aktywność fizyczna, jak przekonują twórcy projektu, to nie tylko praca nad ciałem, ale przede wszystkim ważny element zdrowego stylu życia.



Moja trenerka pokazała mi, jaką mam moc. Uwierzyłam, że mogę dużo więcej, niż mi się wcześniej wydawało. Ta moc daje mi siłę na długo i jest dla mnie bardzo ważna, kiedy pojawiają się w moim życiu różne wyzwania. Dzięki temu jestem silniejsza zarówno fizycznie, jak i mentalnie.

Ania



Mój trener pomógł mi pokonać lęk oraz strach. Teraz już wiem, że wszystko jest w naszej głowie, a to, jak sobie poradzimy z naszymi strachami, zależy od naszej postawy i podejścia do problemu.

Romek



- *Zdajemy sobie sprawę, że wciąż dla wielu osób podjęcie jakiegokolwiek aktywności fizycznej wiąże się z różnymi barierami. Co 10. mieszkaniec naszego globu jako barierę nadal postrzega swój wiek, dla kolejnych 10 proc. przeszkodą w podejmowaniu aktywności fizycznej jest ich sylwetka. Bohaterowie kampanii udowadniają, że sport jest dla każdego, niezależnie od metryki, a ćwiczymy, by osiągać wyznaczone cele, często zupełnie inne niż smukła sylwetka. Tym samym w ramach kampanii chcemy również zmienić sposób postrzegania aktywności fizycznej, która nie zawsze oznacza wypacanie litrów potu na siłowni. Projekt Przygotuj się! ma zachęcić do zrównoważonych ćwiczeń, regeneracji, odpowiedniego odżywiania i minimalizowania czynników odpowiedzialnych za długotrwały stres. Są to kluczowe działania wzmacniające zdrowie psychofizyczne – podkreśla Daniel Biegaj.*

Działania promocyjne kampanii sprzężone są także z nowymi usługami skupionymi na poprawie samopoczucia psychicznego poprzez aktywność fizyczną. Nowością w ofercie fitness jest specjalny program zajęć „antystres” dedykowany osobom prowadzącym intensywny tryb życia obciążony przewlekłym stresem. Odpowiednio dobrane ćwiczenia pomagają przywrócić prawidłowe funkcjonowanie organizmu, zwiększają zdolność do pokonywania wysiłku psychofizycznego oraz wspomagają profilaktykę chorób spowodowanych stresem.

Kampania *Przygotuj się!* potrwa do końca października 2021 roku. W tym czasie projekt będzie rozwijał się zarówno pod względem zdrowych przemian bohaterów kampanii, poruszanych tematów związanych z aktywnością i zdrowiem, a także ekspozycji kampanii i prowadzonych działań zasięgowych.

Dodatkowe informacje dostępne są na www.przygotujsię.pl.

Kontakt prasowy: Agnieszka Bemowska-Niewiarowska, e-mail: a.bemowska@benefitsystems.pl | kom. 517172559

Benefit Systems działa na polskim rynku od 2001 roku. Spółka jest operatorem blisko 160 klubów fitness w Polsce, które działają w ramach 7 sieci: Zdrofit, Fitness Academy, My Fitness Place, Fabryka Formy, StepONE, S4 Fitness, oraz FitFabric. Więcej informacji dostępnych jest na stronie www.benefitsystems.pl