**26 sierpnia 2025 r.**

**Informacja prasowa**

**Siłownia plenerowa na Błoniach PGE Narodowego**

**W sportowym sercu Warszawy, a dokładniej - na Błoniach PGE Narodowego, pojawiła się nowa przestrzeń do ćwiczeń sprzyjająca regularnej aktywności – siłownia plenerowa MultiSport. Obiekt umożliwia korzystanie z profesjonalnego sprzętu na świeżym powietrzu i jest otwarty dla osób pełnoletnich – bez względu na stopień umiejętności i preferencje treningowe.**

*Silne mięśnie to kluczowy element zachowania sprawności na dłużej. Wzmacniający je trening siłowy niesie ze sobą także korzyści pomocne przy różnego rodzaju dolegliwościach - pomaga łagodzić przewlekły ból pleców wynikający z siedzącego trybu życia czy bóle związane ze zmianami zwyrodnieniowymi u osób w dojrzałym wieku. Silne mięśnie przekładają się również na lepsze wyniki sportowe oraz zmniejszone ryzyko kontuzji u trenujących inne dyscypliny -* mówi Bartłomiej Malec, fizjoterapeuta i trener MultiSport.

Jak wynika z raportu MultiSport Index: Sportkrastynacja, zajęcia na siłowni czy w klubie fitness znajdują się wśród najpopularniejszych dyscyplin sportowych aktywnych fizycznie Polaków – obok roweru czy biegania.

**Pełne spektrum ćwiczeń**

Mieszkańcy Warszawy zyskali nową przestrzeń treningową na Błoniach PGE Narodowego, wyposażoną w sprzęt pozwalający na ćwiczenie tych samych partii mięśniowych co w klubach fitness. Na terenie obiektu dostępnych jest ponad 30 maszyn i akcesoriów, takich jak bieżnia, orbitrek, atlas, sztanga, worek treningowy czy lina, a obciążenie można regulować odpowiednio do stopnia zaawansowania i indywidualnych potrzeb.

*Na starcie warto pamiętać, że po pierwszym treningu siłowym z obciążeniem powinniśmy czuć pewien niedosyt - dobrze, aby początkowo ciężar był niewielki i zwiększany stopniowo. Lepiej przychodzić do obiektu częściej, metodą małych kroków próbować nowych rzeczy i zaczynać od lżejszych ciężarów* – mówi Bartłomiej Malec. I wyjaśnia: *Biorąc za przykład ćwiczenia na biceps z wykorzystaniem hantli: na początku wykonujemy 10 powtórzeń z mniejszym obciążeniem – np. 2,5 kg. Jeżeli czujemy, że nas to ani trochę nie męczy – robimy kolejne powtórzenia z ciężarem 5 kg. Ok, pewien wysiłek jest, jednak minimalny – próbujemy wykonać serię z obciążeniem 7,5 kg i gdy czujemy, że przy 10 powtórzeniu już niemal zabrakło nam siły i zrobilibyśmy najwyżej jeszcze maksymalnie 2-3 powtórzenia – wówczas możemy przyjąć, że to jest obciążenie, z którym na danym etapie powinniśmy pracować.*

Siłownia plenerowa MultiSport umożliwia pełne spektrum ćwiczeń. Poza treningiem siłowym - także rozgrzewkę, mobilizację i rozciąganie. A wszystko to pod gołym niebem.

*Ćwiczenia na świeżym powietrzu dodatkowo wzmocnią korzyści płynące z regularnego uprawiania sportu – nie tylko fizyczne, ale i psychiczne tj. redukcja stresu i poprawa samopoczucia. Jednym urozmaicą treningową rutynę, innych zaś mogą zachęcić do rozpoczęcia regularnej aktywności – również tej uprawianej pod dachem -* dodaje Bartłomiej Malec.

**Trening po drodze**

Na siłownię plenerową MultiSport można dojechać: metrem linii M2 (stacja Stadion Narodowy), autobusem lub tramwajem (przystanek Rondo Waszyngtona) oraz pociągiem SKM lub KM (stacja Warszawa Stadion). Rowerzyści dostaną się jedną z licznych ścieżek rowerowych w okolicy, a Ci podróżujący samochodem mogą skorzystać z bezpłatnego parkingu naziemnego.

Siłownia jest dostępna dla posiadaczy kart MultiSport oraz FitSport i FitProfit (po wygenerowaniu kodu QR w aplikacjach MultiSport i VanityStyle Next z potwierdzoną tożsamością) oraz karnetów sieci fitness Zdrofit, a także po dokonaniu płatności za pojedynczy trening w formie bezgotówkowej (koszt to 19,99 zł). Użytkownicy mogą trenować, kiedy i jak chcą - bez konieczności zapisu, rezerwacji czy ograniczeń godzinowych – obiekt działa bowiem 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Regulamin korzystania z siłowni jest dostępny na stronie: [www.masztowmultisport.pl/silownia-plenerowa](https://www.masztowmultisport.pl/silownia-plenerowa) oraz przy wejściu do obiektu.

**Błonia PGE Narodowego jak Venice**

Siłownia plenerowa MultiSport to efekt partnerstwa nawiązanego między największym stadionem w Polsce i firmą Benefit Systems, operatorem kart sportowych MultiSport oraz właścicielem sieci fitness takich jak Zdrofit. Choć to nowa przestrzeń w Warszawie, koncept siłowni plenerowych jest dobrze znany, co więcej  
 - niektóre z nich zyskały miano kultowych. Najprawdopodobniej najsłynniejszą tego typu siłownią na świecie jest Muscle Beach w Venice – dzielnicy Los Angeles, gdzie trenował m.in. Arnold Schwarzenegger. Ocenia się, że film dokumentalny „Pumping iron” zrealizowany z jego udziałem w 1977 roku, nie tylko otworzył uśmiechniętemu Austriakowi drzwi do sławy, ale i wprowadził trening siłowy do głównego nurtu sportu i kultury masowej. W latach 70. z treningów siłowych zaczynają korzystać również kobiety, więc pojawiły się też pierwsze siłownie koedukacyjne.

Kontakt dla mediów:

Barbara Jastrzębska, e-mail: [barbara.jastrzebska@benefitsystems.pl](mailto:barbara.jastrzebska@benefitsystems.pl), kom. 539677460

**Benefit Systems** działa na polskim rynku od ponad dwóch dekad i należy do liderów w dostarczaniu benefitów pozapłacowych, które wspierają dobrostan pracowników. Spółka jest twórcą Programu MultiSport, który umożliwia podejmowanie aktywności fizycznej w obiektach sportowych w całym kraju. W portfolio Benefit Systems jest także platforma kafeteryjna MyBenefit oraz program wellbeingowy Multi.Life. Od kilku lat oferta sportowa Spółki jest rozwijana na rynkach zagranicznych, m.in. w Czechach, na Słowacji, w Bułgarii i w Chorwacji. Grupa Benefit Systems jest także operatorem klubów fitness (w Polsce odpowiada m.in. za sieci: Active Fitness Club, Fabryka Formy, FitFabric, Fitness Academy, Good Luck, Max-Gym, My Fitness Place, Saturn Fitness, StepONE, Total Fitness i Zdrofit). Ważnym obszarem działań Benefit Systems jest promowanie aktywnego stylu życia na każdym jego etapie, dlatego Spółka realizuje inicjatywy wspierające aktywność fizyczną dzieci, dorosłych oraz seniorów. Cele te realizowane są m.in. przez Fundację MultiSport. Od 2018 roku Benefit Systems jest częścią globalnej inicjatywy B Corp, zrzeszającej spółki działające i angażujące się w rozwiązywanie najważniejszych problemów społecznych. Więcej informacji o firmie można znaleźć na benefitsystems.pl.