

CZY WARTO UPRAWIAĆ SPORT CAŁĄ RODZINĄ? **BĄDŹ AKTYWNY W WAKACJE!**



Uprawianie sportu to klucz do zdrowia – dziś wie to każdy. Aktywność w gronie rodziny daje jeszcze więcej korzyści. Nie tylko pozwala zatroszczyć się o dobrą kondycję, ale również zacieśnić międzyludzkie więzy.

Mimo że wakacyjne aktywności, wyjazdy i pikniki zajmują wiele czasu (i uwagi) w letnie, ciepłe dni, nie warto zaprzestawać aktywności. Zwłaszcza wspólnej.

Nie ma chyba lepszej okazji niż wakacje na to, aby spędzać czas razem – aktywnie. Dlaczego więc warto kontynuować rodzinne uprawianie sportu przez cały rok?

DLACZEGO AKTYWNOŚĆ JEST TAK WAŻNA?

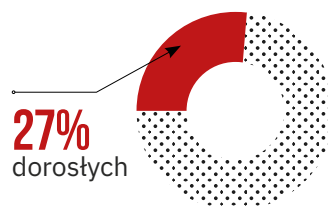
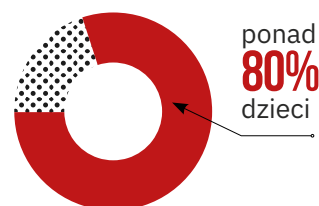
Badania wskazują, że dzieci i seniorzy zbyt rzadko angażują się w aktywność fizyczną. Według raportu WHO z 2022 roku, **ponad 80% młodzieży i 27% dorosłych rusza się zbyt mało**, co ma negatywny wpływ na ich zdrowie.

Z danych wynika także, że dzieci w wieku przedszkolnym spędzają za mało czasu na aktywności, co może mieć negatywne konsekwencje w przyszłości. W badaniu stwierdzono, że **tylko niewielki odsetek dzieci rusza się przez minimum 180 minut dziennie**.

Brak ruchu wśród dzieci jest poważnym problemem, który może prowadzić do otyłości i rozwoju związanych z nią schorzeń, takich jak cukrzyca typu 2 i choroby serca.

Także i dla seniorów brak ruchu jest groźny. Negatywnie wpływa na ich stan zdrowia. Gorsza kondycja fizyczna zwiększa zaś ryzyko upadków oraz innych poważnych problemów zdrowotnych.

Odsetek osób ruszających się za mało





W ZDROWYM CIELE... ZDROWY DUCH

Sport to zdrowie. A aktywność w gronie rodziny ma ogromny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne wszystkich jej członków. Regularne ćwiczenia pomagają utrzymać zdrową wagę, zapobiegają wielu chorobom, takim jak otyłość, cukrzyca czy choroby serca.

Badanie przeprowadzone w ramach programu „Active 1+FUN” pokazało, że dzieci, które uczestniczą w aktywnościach sportowych razem z rodzicami i są przez nich zachęcane do sportu, spędzają więcej czasu na ćwiczeniach, które potem same inicjują. Rzadziej mają także problemy z nadwagą. Dzieci te są również bardziej zadowolone z życia i mają wyższe poczucie wsparcia ze strony rodziców.

Co więcej, ruch wyzwala endorfiny, które poprawiają nastrój i pomagają walczyć z depresją oraz lękiem. Dane z tego samego badania pokazują, że osoby regularnie uprawiające sport doświadczają znacznej poprawy samopoczucia. **Aż 75% uczestników jednego z badań zadeklarowało pozytywny wpływ na swoje zdrowie psychiczne i fizyczne już po kilku tygodniach regularnej aktywności.**

Ponadto, wspólne uprawianie sportu to doskonała okazja do rodzinnego spędzania czasu, co wzmacnia relacje między członkami rodziny. **Aktywności w rodzinnym gronie sprzyjają lepszej komunikacji i budowaniu wzajemnego zaufania. To czas, który można poświęcić na rozmowy, śmiech i wspólne osiąganie celów.**

AKTYWNE WAKACJE W RODZINNYM GRONIE

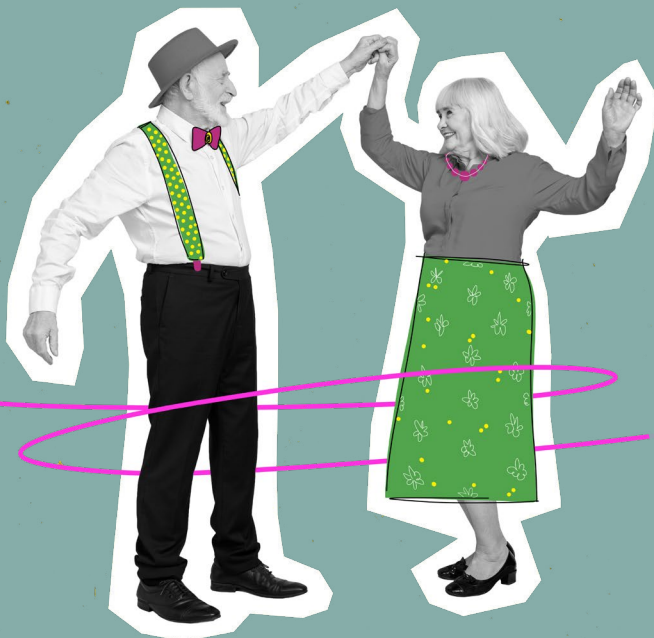
Wakacje kojarzą się z czasem relaksu i letnich wyjazdów. Odpoczynek nie musi jednak oznaczać rezygnacji z ruchu. Wręcz przeciwnie, **ciepłe miesiące to świetny czas na testowanie nowych form aktywności fizycznej, które mogą stać się stałym elementem rodzinnego stylu życia.**

Dobra pogoda sprzyja aktywności na świeżym powietrzu, ale nie tylko – sesja na basenie świetnie orzeźwi w ciepły dzień.

I właśnie pływanie to sport idealny dla każdego członka rodziny, niezależnie od jego wieku i umiejętności. Poprawia kondycję, wzmacnia mięśnie i jest świetnym sposobem na ochłodzenie się w gorące dni. Regularne pływanie znacząco wpływa na poprawę stanu układu sercowo-naczyniowego i pomaga w utrzymaniu zdrowej masy ciała.

Ale basen to nie jedyne miejsce, w którym może spotkać się cała rodzina. Wiele siłowni oferuje programy, które pozwalają na wspólne ćwiczenia. Można wybrać zajęcia takie jak joga, aerobik czy trening siłowy dostosowane do różnych poziomów zaawansowania. Wybór jest jednak o wiele szerszy – tu wszystko zależy od tego, co lubisz Ty i Twoja rodzina. Uczestnicząc w takich zajęciach, rozwiniesz różne grupy mięśniowe i poprawisz swoją sprawność fizyczną. Ponadto, wspólne chodzenie na siłownię może stać się stałym elementem rodzinnego harmonogramu.





Jakie jeszcze treningi można rozważyć, chcąc spędzać czas z rodziną aktywnie? **Taniec. To nie tylko zabawa, ale i doskonała forma ćwiczeń.** Można uczestniczyć w lekcjach tańca, organizować rodzinne wieczory taneczne lub po prostu bawić się przy ulubionej muzyce, wyzwalając z siebie pokłady pozytywnej energii.

Taniec poprawia koordynację ruchową i kondycję, a przede wszystkim jest świetnym sposobem na redukcję stresu i poprawę nastroju.

WSPARCIE DLA AKTYWNOŚCI RODZINNEJ

Coraz większą popularność zyskuje wspieranie aktywności fizycznej przez firmy i organizacje. Przykładem są karty sportowe, takie jak VanityStyle FitProfit, które pozwalają na swobodny dostęp do wielu zajęć sportowych w tysiącach obiektów, które dołączyły do programu. Z kart mogą korzystać pracownicy, ale są także opcje dla osób towarzyszących, w tym seniorów czy dzieci.

Cała rodzina może więc korzystać z basenów, siłowni, zajęć fitness i innych form aktywności bez dodatkowych kosztów. Takie benefity motywują do regularnego uprawiania sportu nie tylko pracownika, ale także jego rodzinę. A poza tym ułatwiają dostęp do różnych form ćwiczeń, co sprzyja utrzymaniu zdrowego stylu życia przez cały rok.

Jak HR może zachęcać pracowników do aktywności fizycznej całą rodziną? Na przykład promując zdrowy styl życia wśród pracowników i ich rodzin poprzez:

- **organizowanie programów i wyzwań, które zaangażują całe rodziny.** Mogą być to konkursy na największej przebytych kroków lub wspólne biegi rodzinne z nagrodami;
- **wprowadzenie benefitów w postaci kart sportowych,** które zapewniają dostęp do różnych obiektów i szerokiej oferty zajęć, aby każdy, niezależnie od wieku, znalazł coś dla siebie.

PODSUMOWANIE

Uprawianie sportu w rodzinnym gronie to nie tylko sposób na poprawę zdrowia fizycznego, ale również na wzmocnienie więzi rodzinnych i promowanie zdrowego stylu życia. Warto być aktywnym przez cały rok – także w wakacje. Więcej wolnego czasu warto wykorzystać na wspólne treningi, które mają wiele korzyści, nie tylko zdrowotnych. Dobry nastrój i świetna zabawa to doskonała nagroda dla młodszych i starszych.