

Blisko miliard złotych strat. Epidemia niewykorzystanych benefitów sportowych

Według szacunków niemal 85% posiadaczy kart sportowych w firmach przyznaje się, że z nich nie korzysta. Znacząco to, że pracodawcy w Polsce przeznaczają nawet około 850 mln złotych rocznie na benefity, z których ich pracownicy nie korzystają. Jak zmotywować pracowników do dbania o zdrowie i dobrą formę? Odpowiedzią może być Orangetheory Fitness – koncept, który podbija świat od USA aż po Japonię i Nową Zelandię. Pierwsze kluby w Polsce działają już od roku na warszawskim Mokotowie i w Wilanowie. Rozmowa z Mariuszem Szewczykiem, Head Coachem Orangetheory Fitness.

Czy posiada pan kartę benefitową?

(uśmiech) Obecnie posiadam aplikację Orangetheory Fitness. Dzięki niej rejestruję się na wygodną dla mnie godzinę i śledzę swoje wyniki. W Orangetheory nie posiadam karty, co już powoduje, że nie będziemy następnym plastikiem w portfelu. Każdego klubowicza znamy z imienia. Kluczem jest jednak metoda treningowa skupiona na konkretnych efektach, a nie na płatności za niewykorzystane abonamenty. Pracuję jako trener od lat i doskonale wiem, jaką epidemią jest posiadanie niewykorzystanych „kart na siłownię”. Pewnie gdybym mógł zagospodarować zmarnowane w ten sposób pieniądze znajomych, byłbym całkiem zamożnym człowiekiem.

Dlaczego więc wciąż benefity sportowe są tak popularne?

Troska pracodawcy o zdrowie i sprawność fizyczną pracowników jest jak najbardziej dobra i uzasadniona. Jak pokazują badania, pracownicy, którzy regularnie uprawiają sport, są bardziej zmotywani, efektywniejsi i lepiej nawiązują relacje międzyludzkie. Niestety problemem jest brak korzystania z posiadanych kart czy abonamentów. Sam jako trener nie raz obserwowałem, jak w popularnych klubach fitness około godziny 17:00 pojawiają się tłumy, które podobnie jak za czasów PRL po mięso lub inne dobra luksusowe. To niestety działa bardzo demotywujo-

Może wystarczy zmienić godzinę?

Jeśli chodzi o dostęp do sprzętu sportowego, rzeczywiście wystarczy wybrać się w wolnych okienkach, czyli wtedy, kiedy wszyscy są w pracy. Pojawiają się jednak kolejne problemy. Pierwszy to rzadko kto może sobie pozwolić na trening w ciągu dnia pracy. Drugą kwestią jest to, że samemu – bez opieki



treningowej – można popełnić wiele błędów. Złe wykonywane ćwiczenia w najlepszym razie nie przynoszą efektów, a w najgorszym powodują poważne kontuzje. Niestety, doświadczony trener personalny to w Warszawie koszt około 150 zł za godzinę, czyli przy tylko dwóch treningach tygodniowo to 1200 zł miesięcznie, a to już naprawdę dużo.

A jak to jest w Orangetheory Fitness?

W Orangetheory, pomimo iż trenujemy w niewielkiej grupie, każdy trening jest indywidualnie dopasowany do potrzeb i możliwości organizmu danego klubowicza. Trener podczas prowadzenia zajęć ma na monitorach podgląd najważniejszych funkcji życiowych i wydolnościowych każdego z uczestników, w ciągu godziny

wielokrotnie sprawdza, motywuje i koryguje osoby ćwiczące.

Czemu nie wszyscy tak robią?

Nie jest tajemnicą, że dochód wielu siłowni generują niewykorzystane abonamenty, co jest w sprzeczności z ideą Orangetheory, opartą na wzajemnej motywacji. Kiedy klubowicz nie pojawia się przez kilka tygodni, nasi trenerzy dzwonią do niego, aby sprawdzić, czy wszystko w porządku, zaprosić na trening, ewentualnie zapytać, czy nie potrzebowałby bezpłatnej konsultacji trenerskiej.

Jak wygląda sam trening?

Opracowany na bazie badań naukowych w 2010 roku w USA koncept jest oparty na 60-minutowym interwałowym treningu o wysokiej intensywności (HIT). Trening

odbywa się pod czujnym okiem trenera oraz pulsometrów, które nadzorują pracę serca. Dzięki ciągłemu monitoringowi wydolności organizmu oraz specjalnie układowym zestawom ćwiczeń w godzinę uczestnicy mogą spalić nawet do 1200 kcal i kontynuować to spalanie przez kolejne 36 h po treningu. Osobiście nie znam żadnej bardziej efektywnej metody na poprawę kondycji całego ciała.

A oferta dla biznesu?

Nasi menedżerowie przygotowują pakiety treningów indywidualnie dopasowane pod daną firmę i jej potrzeby. Organizujemy też treningi zamknięte dla jednej firmy lub jako pozytywną grywalizację pomiędzy różnymi firmami. Orangetheory jest bardzo demokratycznym systemem i osoba o słabej kondycji może z powodzeniem rywalizować z wyczynowym sportowcem.

Co zrobić, żeby zacząć?

Zachęcam, aby po prostu przyjść na pierwszy, bezpłatny trening. Wystarczy tylko jeden, żeby przekonać się, jak bardzo Orangetheory Fitness różni się od znanych już konceptów sportowych.

Ucieczka od codzienności

Tak wiemy, uciekanie od problemów nie brzmi dobrze. Jednak czasem kilka dni w oderwaniu od świata sprawi, że zwyczajnie nabierzemy dystansu do pewnych rzeczy. Jedne problemy rozwiążemy, inne same znikną z naszych głów, myśli wyhamują, świat zwolni. Tak działa głęboki relaks! Pamiętajasz jeszcze, co to jest?

W ramach benefitów pracowniczych chcemy Wam, drodzy pracodawcy, dziś zarekomendować wyjazd weekendowe do położonego w centralnej Polsce w Chlewiszkach w hotelu MANOR HOUSE SPA.

Kiedy ostatnio pozwoliłeś sobie, drogi korpulduku, na odrobinę luksusu? Leniwe spacerowanie w grubym szlafroku frotte po hotelowym holu? Przemieszczanie się w cudnym blogostanie pomiędzy masażem, zabiegami relaksacyjnym na twarz, seansem w saunie a koncertem gongów tybetańskich? Brzmi dobrze? Kiedy poświęciłeś czas i uwagę sobie, czyli, drogi korpulduku, sprawiłeś sobie przyjemność? Kiedy zostawiłeś dzieci u teściów i pożyłeś

tylko z partnerem, a jeśli nie jesteś w związku, to kiedy widziałeś się ze swoim przyjacielem/przyjaciółką? Jest zabiegany tak samo jak Ty? Naprawdę?

Tak, znamy to. Zawsze jest coś ważniejszego. Praca, rodzina, życie, wydatki. Nie ma przestrzeni na relaks? I tu z pomocą powinien przyjść pracodawca. Pomyśleć o tym, czy właśnie obdarowanie pracownika voucherem do fantastycznego, jedynego i unikatowego miejsca, jakim jest MANOR HOUSE SPA, nie będzie skuteczniejsze niż 120 owocowych czwartków w ciągu roku. Gwarantuję, że będzie. Byliśmy w kompleksie hotelowym MANOR HOUSE SPA, przetestowaliśmy ten dokładnie i mówimy Wam – za-

trzymanie świata na weekend ma wielką moc! MANOR HOUSE SPA magicznymi sposobami i swoimi pakietami pobytowymi nadzwyczaj skutecznie zatrzymuje ten zwariowany pęd codzienności już od momentu wkroczenia do jego wnętrza.

Manor House SPA w Chlewiszkach to połączenie arystokratycznych tradycji z luksusem współczesnego wypoczynku. Obiekt składa się z Pałacu Odrowążów (ta część hotelu to obiekt *****), którego powstanie datuje się na XII wiek, oraz budynku stajni dworskich z XIX wieku w stylu prowansalskim



i Term Zamkowych (ta część ma *****), w których mieści się też strefa SPA z bezchlorowym basenem, Łażniami Rzymskimi i Gabinetami Biodonowcy.

Zresztą i tak nie opiszę, jak tu pachnie, jakie dźwięki pieczą tu od rana umysł i ciało, czy jak smakuje tutejsza nalewka z kawalkiem domowego ciasta przy kominku. Retę, nawet pisząc to, zrobiło mi się dobrze na samo wspomnienie mojego pobytu! Polecam spacer po ogrodzie, o którym wspominałam. Ogród? Właściwie to cały park ze starymi ogromnymi drzewami, który robi wrażenie o każdej porze roku. Spacer jest idealny do rozmów i nabrania sił. W parku co jakiś czas natrafimy na atrakcje takie jak energetyczny labirynt czy Kamieniny Krąg Mocy, które może jeszcze 5 lat temu wyśmiałybym. Dziś korzystam i śmiem twierdzić, że coś w tym jest.

Pakiety Manor House SPA stworzono dla pełnej satysfakcji w każdej minucie pobytu. Gwarantuję Ci, że przez weekend poczujesz się jak księżka/księżniczka. I nie ma w tym nic złego. Mamy prawo się tak poczuć. Zostawić w tle wszystko, być „tu i teraz”. Wszystko to czeka na

Ciebie w wyjątkowym kompleksie hotelowym MANOR HOUSE SPA niecałe dwie godziny jazdy ze stolicy. Itak, to jest materiał promocyjny, jednak już na tyle mnie znasz, że nie polecałabym Ci czegoś, co nie jest warte polecenia. Widząc, jak żyjemy, mając okazję być w tym miejscu, naprawdę je polecam. Także, korpulduku, nie czekaj i albo sam sobie zaserwuj taki pobyt raz na jakiś czas (tak warto wydać te ciężko zapracowane pieniądze w korpulo), albo migusiem biegnij do HR lub przełożonego podsunąć mu ten pomysł!

Dla przyspieszenia Twoich działań kilka zdjęć z naszego pobytu ku większej motywacji do aktywnego dialogu z pracodawcą na temat benefitów w Twojej firmie.

#Justyna Szawlowska

Redaktor Naczelna KORPO VOICE
Matka, partnerka, córka, zapracowana kobieta :)

Zapytania biznesowe prosimy kierować na:
tel.: Recepcja 48 628 70 61,
tel.: Karolina - 513 057 264
mail: konferencje@manorhouse.pl

