

Zdalny trening stał się normą

data aktualizacji: 2020.04.11 autor: Adam Michalski



W czasach ograniczeń związanych z pandemią koronawirusa trenerzy namawiają do każdej możliwej formy aktywności. (fot. arch. Szymona Kiwały)

Skierniewickie kluby fitness od miesiąca są zamknięte. Użytkownicy kontaktują się zdalnie z trenerami w ramach zamkniętych grup. – Mamy ze sobą stały kontakt, wymieniamy się uwagami. Uważam, że to ważne, by mimo ograniczeń dbać o formę fizyczną, o aktywność. Dzięki temu zyskamy zarówno na zdrowiu jak i będziemy w stanie oderwać się od codzienności – mówi Szymon Kiwała z Cross Skierniewice.

W połowie marca zamknięty został także klub Cross Skierniewice. Trener Szymon Kiwała przygotowuje zajęcia online i regularnie publikuje je na profilu społecznościowym klubu. Klubowicze mają z trenerami kontakt w zamkniętej grupie, w której wymieniają się opiniami i wrażeniami ze zdalnie przeprowadzanych treningów.

– Nie traćmy pogody ducha! Wspierajmy się, motywujmy do pozytywnych myśli i działań – zaznacza Szymon Kiwała, który za udział w zdalnych treningach dziękuje oraz motywuje do kolejnych i dzieli się nadzieją, że życie szybko wróci do normy. – Liczę, że jak wróci wszystko do normy, to w licznej grupie z uśmiechem na twarzy, zapełnimy sale – twierdzi.

Były piłkarz Unii Skierniewice, który od pewnego czasu prowadzi klub Cross Skierniewice zaznacza, że poza zamkniętą grupą, w której są klubowicze Cross, otrzymuje wiele pytań na temat konkretnych ćwiczeń.

– Staram się służyć radą. Namawiam do aktywności w różnej formie. Trening wzmacnia naszą odporność i działa także na psychikę, poprawia nasz nastrój, pozwala oderwać się od rzeczywistości – dodaje.

Wszystkie kluby fitness są zamknięte od połowy marca, a klubowicze mogą liczyć na wsparcie ze strony właścicieli, czy trenerów.

Karnety użytkowników klubów ze Skierniewic zostały automatycznie zamrożone na czas zawieszenia działalności. Wszystkie wprowadziły możliwość zdalnych treningów.

Więcej na ten temat, w poświęconym wydaniu (16.04) "Głosu Skierniewic i Okolicy".

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/35264-zdalny-trening-stal-sie-norma>