**Treningi zaczynają się po pięćdziesiątce. Mrs. Sporty zaprasza panie... i tylko panie**

**Dom, praca i wiele innych obowiązków – to najczęstsze kontrargumenty dojrzałych pań na propozycję rozpoczęcia przygody ze sportem. Ciężko jest przekonać kobietę w wieku 50 plus do tego, że aktywność fizyczna to nie tylko pomoc w uzyskaniu szczupłej sylwetki, ale też recepta na wiele innych dolegliwości.**

Nie mam na to czasu – tak najczęściej swoją niechęć do sportu tłumaczą panie, które ukończyły 50 lat. Bo przecież wyjście na aerobik, do siłowni czy na basen pochłania godziny, które trzeba przeznaczyć na pranie, gotowanie czy prasowanie. Kolejną wymówką jest to, że są już w takim wieku, że nie będą się czuły komfortowo pośród młodych, zgrabnych i wysportowanych dziewczyn. A pokonanie właśnie tej mentalnej bariery zazwyczaj jest najtrudniejsze.

Kolejne obawy związane są z zaniedbaną od lat kondycją. Kobiety boją się pierwszego treningu, bo są przekonane, że sobie nie poradzą. Przeraża je wizja niewyobrażalnych zakwasów i obolałych mięśni. To wszystko można zamknąć w tezie, z którą utożsamia się wiele pań po 50 roku życia, a brzmi ona mniej więcej tak: „Nie mam formy, więc nic z tym nie robię”. Warto zmienić to nastawienie, ponieważ w chwili, kiedy pojawiają się poważne dolegliwości, takie jak związane ze zwyrodnieniami kręgosłupa bóle pleców, nadciśnienie tętnicze czy częsta zadyszka, wówczas na walkę o własne zdrowie może być już zwyczajnie za późno.

Jak zatem zmienić nastawienie dojrzałych pań? Na pewno informacja o tym, że wystarczy przeznaczyć dosłownie 30 minut dwa razy w tygodniu całkowicie obali argument dotyczący kwestii braku czasu. A właśnie taką ofertę do kobiet kieruje nowo powstały w Białymstoku klub Mrs. Sporty.

- *Zajęcia jakie proponujemy naszym klientkom trwają nie dłużej niż dosłownie dwa kwadranse. To naprawdę ciekawa alternatywa szczególnie dla zapracowanych i zabieganych kobiet – mówi Katarzyna Sadowska, właścicielka klubu Mrs. Sporty w Białymstoku.*

Co ważne, klub jest miejscem dedykowanym tylko i wyłącznie paniom niezależnie od ich wieku.

*- Wśród naszych klubowiczek jest wiele Pań powyżej czterdziestego i pięćdziesiątego roku życia, które same siebie przekonały, że warto ćwiczyć, a robienie tego pod czujnym okiem specjalisty bardzo szybko przynosi zamierzone efekty. U nas nie ma miejsca na kompleksy, żadna z pań nie jest przez nikogo oceniana ani wyśmiewana. Wręcz przeciwnie – nawzajem wspieramy się i działamy, przełamując własne ograniczenia – mówi Katarzyna Sadowska.*

W skład zespołu Mrs. Sporty wchodzą profesjonalni trenerzy, fizjoterapeuci i dietetycy. Personalni instruktorzy przygotowują zestawy ćwiczeń zarówno dla tych bardziej wysportowanych, aktywnych pań, jak i tych, które dopiero zaczynają swoją przygodę ze sportem.

*- W naszym klubie wszystko, ale absolutnie wszystko jest dostosowane do indywidualnych potrzeb każdej kobiety. Wiem, że szczególnie ciężko zdecydować się na regularne treningi, połączone z dietą paniom po 40 czy 50 roku życia. Jednak zachęcam do spróbowania swoich sił w Mrs. Sporty. To coś więcej niż zwykły fitness klub. To kobieca przestrzeń, gdzie absolutnie każda z pań poczuje się wyjątkowo – mówi Katarzyna Sadowska.*

O tym jak profesjonalny może być fitness klub przekonała się pani Ewa, która regularnie uczęszcza na zajęcia do Mrs. Sporty w Hajnówce.

*- Jestem nad wyraz zadowolona. Obsługa jest bardzo miła i wykazuje wiele cierpliwości. Trenerzy starają się jak najlepiej wprowadzić w świat aktywności fizycznej panie, które wcześniej nie miały z nią za dużo wspólnego. Wszystkie zajęcia prowadzone są przez prawdziwych profesjonalistów, którzy dbają o najdrobniejsze szczegóły. Polecam wszystkim kobietom, a zwłaszcza tym po czterdziestce a nawet pięćdziesiątce. To również świetny sposób, aby spędzić aktywnie czas i na dodatek spotkać się z koleżankami i przyjaciółkami – mówi pani Ewa.*

Hajnowski klub Mrs. Sporty mieści się przy ulicy Księdza Ignacego Wierobieja 2. W Białymstoku jest zlokalizowany przy ulicy Fabrycznej 8. To niemalże ścisłe centrum, a dodatkowym atutem jest sąsiedztwo z dużym parkingiem.