

## Třetina českých žen chce cvičit jógu, ale netuší, jak začít

24. května 2023

**Způsob cvičení i meditace, který je starý tisíce let. Jóga oslovuje stále více lidí, kteří v moderní uspěchané době hledají způsob, jak se zastavit, uvolnit a třeba i trochu zpevnit své tělo. Nedávný průzkum společnosti ROSSMANN nicméně ukázal, že i přes velký zájem o jógu celá třetina dotázaných (34 %) neví, jak by měla s tímto druhem cvičení začít.**

Dotázané ženy podle průzkumu sice vědí, co je to jóga, ale každá druhá tento druh relaxačního sportu nikdy nevyzkoušela. Nevědí totiž, jak začít (34 %), případně nemají s kým cvičit (28 %). Z toho důvodu najdou všichni členové ROSSMANN CLUB nově ve své mobilní aplikaci vybraná videa cvičitelky Zuzany Klingrové s jednoduchými jógovými sestavami, které mohou zájemce o tento druh cvičení motivovat na jejich cestě za poznáváním jógy.

*„Začít se cvičením jógy je snadné, protože jde o druh cvičení, který je nenáročný na čas a cvičební pomůcky. Zveřejněním základních jógových videí v naší aplikaci ROSSMANN CLUB chceme motivovat českou veřejnost k vyzkoušení tohoto relaxačního cvičení a zároveň podpořit zdravý životní styl. Základní jógové pomůcky, které všem zájemcům o tento druh cvičení ulehčí začátky, mohou zájemci získat v rámci našeho věrnostního programu sbíráním virtuálních bodů,“ říká **Marcela Syrovátková, Head of Marketing ve společnosti ROSSMANN.***

### Relaxační cvičení na doma

Z průzkumu dále vyplývá, že pokud ženy jógu začnou cvičit, dávají naopak přednost cvičení o samotě (65 %), většinou v domácím prostředí s pomocí online videí (36 %). Alespoň jednou týdně si jógu zacvičí 38 % dotázaných. Nejaktivnější jsou přitom ženy ve věkové kategorii od 45 do 53 let, z nichž jógu alespoň jednou v týdnu cvičí 52 %. Bez ohledu na věk se respondentky tomuto druhu aktivní relaxace věnují nejčastěji večer po práci (47 %).

*„Má první setkání s jógou ještě v pubertě byla váhavá a trvalo mi několik let, než jsem ji začala chápat a vnímat jinými očima. Postupně během studií tělovýchovy jsem pochopila a objevila její kouzlo. Jsem ráda, že mohu tuto zkušenost předávat dál, například prostřednictvím svých videí a spoluprací s drogerií **ROSSMANN.** Pro mě osobně jóga není jen o cvičení, je to nádherná, dlouhá a obohacující cesta a já ji mohu všem vřele jen doporučit,“ říká **Zuzana Klingrová, lektorka jógy, jógové terapie a ambasadorka věrnostní kampaně společnosti ROSSMANN S jógou je život krásnější.***

Mgr. Olga Stanley  
Communications Manager  
Tel.: +420 606 638 233  
E-mail: olga\_stanley@rossmann.cz

ROSSMANN, spol. s r.o. | Na Pankráci 1683/127 | 140 00 Praha 4 | Česká republika | www.rossmann.cz

Pro většinu dotázaných (84 %) není jóga hlavním sportem, ale spíše doplňkovou aktivitou k jiným sportům. Hlavním důvodem, proč se nejen ženy uchylují k tomuto druhu cvičení, je možnost cítit se psychicky a fyzicky dobře. Pro každou druhou respondentku je pak jóga cestou ke zlepšení ztuhlosti a bolesti zad, s nimiž mají podle průzkumu nejvíce problém ženy ve věkové kategorii od 18 do 26 let.

*„Cvičení jógy má celou řadu ověřených pozitivních účinků na lidské tělo i mysl. Obsahuje tři části – dechovou, pohybovou a meditační. Všechny tři hrají roli při ovlivňování psychiky. Posilují parasympatickou část našeho systému, harmonizují hormony a neurologické přenašeče, které hrají roli při úzkostech a depresích. Kromě toho jóga zlepšuje například cirkulaci krve, trávení a v případě některých druhů jógy také snižuje váhu a celkově posiluje tělo. Hlavně se učíme ovládat dech, což má i terapeutický efekt,“ říká Martina Viewegová, psycholožka a psychoterapeutka.*

### **Kampaň na podporu vnější i vnitřní krásy**

Společnost **ROSSMANN** chce propojením s jógou povznést péči o sebe na vyšší úroveň a zaměřit se nejen na vnější, ale i vnitřní krásu a tím ještě více podtrhnout svůj slogan **A život je krásnější**. Pro širokou veřejnost také **ROSSMANN** spouští speciální web [cvictejogu.cz](http://cvictejogu.cz) s informacemi, zajímavými radami a tipy, které se týkají jógy a zdravého životního stylu.

Ve spolupráci s lektorkami jógy Zuzanou Klingrovou a Klárou Pokornou z online platformy Yoga Gang také **ROSSMANN** na den letního slunovratu (21. 6.) plánuje speciální akci spojenou se cvičením jógy. V rámci jedinečné události, která se bude konat na střeše **Obchodního centra Nový Smíchov od 18 hodin**, si příznivci budou moci zacvičit jógu pod širým nebem při západu slunce. Další zájemci pak mohou sledovat online stream z akce na stránce [www.cvictejogu.cz](http://www.cvictejogu.cz). Výtěžek ze vstupného bude věnován neziskovému projektu Fandi mámám, který materiálně podporuje maminky samoživitelky.

\*Průzkum na téma, jaký mají Češky vztah k józe, provedla pro společnost ROSSMANN agentura Ipsos Instant Research na reprezentativním vzorku 1 050 respondentek z celé ČR ve věku od 18 do 65 let. Průzkum se uskutečnil v období od 24. dubna do 27. dubna 2023.

---

**O drogerii ROSSMANN:** Německý drogistický řetězec ROSSMANN s celkovým obratem přes 12 miliard eur provozuje v 8 evropských zemích více než 4 500 prodejen a zaměstnává více než 60 500 pracovníků. ROSSMANN v České republice je společný joint venture Dirk Rossmann GmbH Německo a A.S. Watson Group. Společnosti Dirk Rossmann GmbH a A. S. Watson Group jsou největším prodejcem drogerie na světě mimo USA. V České republice má ROSSMANN 167 prodejen s ročním obratem 5,5 miliardy Kč. ROSSMANN se řídí potřebami a přáními svých zákazníků. Společnost ROSSMANN také vyvinula výhradně digitální věrnostní program v mobilní aplikaci ROSSMANN CLUB, jehož součástí je i možnost nákupu online. Ve svých moderních prodejnách ROSSMANN nabízí zákazníkům vedle širokého a kvalitního sortimentu značkových produktů také výrobky vlastních značek ISANA, Babydream, enerBiO, Alterra, Ideenwelt (Svět nápadů) a další. Výrobky privátních značek Alterra a enerBiO jako první v ČR získaly mezinárodní ocenění pečeti kvality GREEN BRANDS za udržitelné podnikání. ROSSMANN je velice aktivní i na poli udržitelnosti. Od roku 2009 společnost přerozdělila více než 73 milionů Kč na pomoc ohroženým dětem a rodinám v nouzi. Více informací naleznete na [www.rossmann.cz](http://www.rossmann.cz).

Mgr. Olga Stanley  
Communications Manager  
Tel.: +420 606 638 233

E-mail: [olga\\_stanley@rossmann.cz](mailto:olga_stanley@rossmann.cz)

ROSSMANN, spol. s r.o. | Na Pankráci 1683/127 | 140 00 Praha 4 | Česká republika | [www.rossmann.cz](http://www.rossmann.cz)