**Читайте все свежие новости Авито на** [**Avito.Live**](https://t.me/AvitoLive) **Россия, Москва**

**28.04.2025**

**Тренировки дома и минимум трат: как жители Ярославля приводят себя в форму к лету**

*Опрос Авито Услуг показал с какими барьерами сталкиваются россияне на пути к идеальной фигуре в преддверии летнего сезона*

По данным «Авито Услуг», интерес жителей Ярославля к фитнесу и йоге вырос в 16 раз по сравнению с прошлым месяцем 2025 года. Ответом на увеличение спроса, выросло и предложение от фитнес тренеров (+22%).

Для многих подготовка к сезону отпусков — это не только приятные хлопоты но и реальная борьба с собой. Согласно опросу Авито Услуг, 67% россиян в преддверии лета стараются заниматься спортом. Однако большинство не делают это регулярно: 13% занимаются не чаще 1 раза в неделю, 25% тренируются лишь по настроению, а 27% признались, что находят время для спорта очень редко. При этом 33% опрошенных вообще не занимаются физической активностью.

**Что стоит на пути к «телу мечты»?**

Наиболее сложным, по мнению 36% опрошенных, является необходимость соблюдать диету и график тренировок. 28% считают главной проблемой поддержание мотивации, а 20% отмечают нежелание тратить деньги на спорт. При этом 19% заявили, что основной преградой на пути к идеальной фигуре для них остаются вредные привычки.

**Как тренируются россияне?**

Согласно опросу, наибольшее число россиян, занимающихся физической активностью, — 58% — предпочитают тренироваться дома. В спортзале самостоятельно занимаются 23% опрошенных. Лишь 11% выбирают персональные тренировки с тренером, а 20% отдают предпочтение групповым занятиям.

**Финансовые реалии: готовы ли тратить на спорт?**

Если говорить о финансах, 41% опрошенных не готовы тратить деньги на приведение себя в форму к летнему сезону. Остальные распределились следующим образом: 21% готовы потратить до 3 тысяч рублей в месяц, 15% — до 5 тысяч рублей, а 14% — не более 1 тысячи рублей. Только 9% готовы инвестировать более 5 тысяч рублей в месяц на спорт.

**Цели на лето: что хотят россияне?**

Цели у респондентов, как и форматы тренировок, разнообразны. Так 37% хотят похудеть и подтянуть тело. Однако многие не стремятся к радикальным изменениям: 53% хотят просто стать более активными и чувствовать себя лучше. 18% респондентов намерены набрать мышечную массу, а 16% работают над улучшением выносливости.

Опрос показал, что россияне рационально подходят к выбору способов поддержания физической формы: 27% предпочитают фитнес-клубы, 20% — бег и кардио, ещё 20% занимаются йогой и пилатесом, а 18% выбирают бассейн. В то же время, несмотря на популярность домашних тренировок, соблюдение диеты, регулярность занятий и поддержание мотивации остаются основными барьерами. Финансовый вопрос также играет значимую роль: большинство респондентов выбирают наиболее доступные форматы тренировок.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**За дополнительной информацией, пожалуйста, обращайтесь:**

Ксения Кононова, PR-менеджер Авито Услуг

E-mail: kfkononova@avito.ru, тел.: +79164524379

**Об «Авито Услугах»**

[Площадка № 1 в России](https://www.avito.ru/services) для получения заказов на услуги через интернет, при этом каждый второй из использующих интернет-источники продвижения исполнитель в России предлагает свои услуги на Авито — данные исследования ORO, июль 2024 г. На платформе представлено более 5,5 млн объявлений в самых разных категориях услуг — от строительных бригад и транспортных компаний до бьюти-мастеров, бухгалтеров и специалистов по ремонту техники.

**Об Ави́то:**

Авито — лидирующая онлайн-платформа для коммерции в России.

Согласно данным [Similar Web](https://www.similarweb.com/ru/top-websites/category/e-commerce-and-shopping/classifieds/), Авито — самая популярная онлайн-платформа объявлений в мире. Сегодня с помощью Авито можно разместить объявления в категориях: Товары, Авто, Работа, Услуги, Недвижимость. Авито объединяет продавцов и покупателей, как со стороны частных лиц, так и представителей малого и среднего бизнеса, а также корпораций. Для удобного и безопасного заключения сделок в сервис интегрирована Авито Доставка, которая позволяет пользователям осуществлять сделки практически по всей России — от Калининграда до Владивостока.

Количество активных объявлений на Авито сегодня — более 200 млн, годовая аудитория — более 80 млн клиентов. Каждую секунду на Авито совершается более восьми сделок, ежедневно пользователи добавляют более 900 000 новых объявлений. В марте 2022 года Авито стало самым скачиваемым приложением в России в категории Shopping\*.

\* Данные рейтинга [data.ai](http://data.ai/) (App Annie).