



LAS 10 PRINCIPALES TENDENCIAS EN FITNESS PARA 2010

El American Council on Exercise acaba de publicar las diez principales tendencias en el campo del fitness para 2010, basándose en una encuesta anual hecha a través de su red mundial de entrenadores personales, expertos en fitness colectivo, especialistas reconocidos en salud y fitness y asesores de peso y estilo de vida. Los resultados concluyen que el año que viene los consumidores buscarán el modo de conciliar sus programas de fitness con su tiempo disponible y con sus necesidades económicas. La reducción de presupuesto y de tiempo disponible llevarán a primer plano los entrenamientos más eficientes del mercado.

“Los consumidores querrán maximizar los resultados de su entrenamiento teniendo muy en cuenta su presupuesto”, opina el director de ciencias de ACE Cedric X. Bryant. “Además de las restricciones económicas, sabemos que la gente está más ocupada que nunca y que intentará encontrar entrenamientos que les ofrezcan

los resultados que persiguen y que se ajusten en sus complicadas agendas personales. Por otro lado, seguiremos viviendo la tendencia hacia programas y clases alternativas y el aumento de personas de edad avanzada que quieren mantener estilos de vida activos y saludables.”

La lista de ACE de las diez principales tendencias en fitness para 2010 es la siguiente:

Entrenamientos económicos en centros de fitness o en casa: El impacto de la situación económica sigue afectando las decisiones de los amantes del fitness y de los centros deportivos. Los gimnasios deberán alterar su programación para dar mejor servicio a las necesidades de los socios que tienen que mirar el bolsillo. A su vez, los programas domésticos con material pequeño y asequible serán los más populares.

Actividades dirigidas: Habrá clientes que abandonarán sus programas de entrenamiento per-

sonal para incorporarse a clases reducidas o actividades dirigidas con el fin de reducir gastos. Además, algunos encontrarán que el formato de clase en grupo les ofrece mayor motivación de cara al entrenamiento.

Entrenamientos cortos para gente ajetreada:

Los programas cortos pero más intensos resultarán más atractivos a la gente que dispone de poco tiempo porque les darán la posibilidad de conseguir mejoras significativas con una dedicación relativamente corta. Las clases con material variado seguirán siendo una de las estrellas en las tendencias para 2010, porque permiten quemar un número suficiente de calorías y mejorar la tonificación muscular al mismo tiempo. El entrenamiento con circuito también se considerará eficiente y corto, debido a la combinación de actividades de fuerza y resistencia.

Ejerjuego: El ejerjuego será cada vez más popular y su implementación en centros de fitness será un factor a considerar. Integrando videojuegos de fitness en su programación, los centros deportivos podrán ofrecer sesiones especialmente pensadas para amantes de los videojuegos y para clientes que deseen diversificar su entrenamiento. Juegos como Wii Sports y Wii Fit, de Nintendo, y Dancetown, para PC, son opciones que ofrecen beneficios basados en el fitness con un modelo alternativo.

Programas para adultos de edad avanzada:

Una tendencia en alza también para el año que viene será la programación para adultos de edad avanzada. Cada vez más ésta población es consciente de los beneficios que les ofrece la actividad física regular, tanto en disminución de hipertensión y colesterol como en el mantenimiento de su independencia funcional y su bienestar global.

Entrenamientos de fitness funcional: Los programas de fitness funcional serán más variados e incorporarán nuevos materiales como el TRX. La eficiencia temporal y la portabilidad de estos métodos atraerá a los clientes domésticos, de oficina, de gimnasio o que viajen mucho.

Conciencia de salud y estado físico: La importancia de la salud y el estado de forma es un tema de actualidad en publicidad y vida pública. Seguramente habrá movimientos de colaboración de organizaciones públicas con entidades de salud y fitness, que colaborarán unas con otras para luchar contra el sedentarismo y la obesidad.

Importancia de titulaciones profesionales acreditadas:

Los centros de fitness y salud perciben la necesidad y la importancia de contratar personal con titulaciones reputadas y de calidad. La certificación NCCA se está convirtiendo en un sello de calidad para garantizar la calidad en el mundo del fitness. ACE figura entre las pocas organizaciones a las que la organización estadounidense National Commission for Certifying Agencies (NCCA) ofrece acreditación para sus programas de certificación.

Clases temáticas: Las clases temáticas, como por ejemplo danza étnica, seguirán siendo moda en parte gracias a programas televisivos como Fama ¡a bailar!, entre otros. Además, habrá cada vez más gimnasios que ofrezcan programas colectivos únicos y actividades corporalmente.

Herramientas de entrenamiento en fitness:

La tecnología sigue entrando de pleno en el mundo del fitness. El uso de herramientas de seguimiento y entrenamiento on-line aumentará el año que viene con el deseo de la gente de seguir su progreso mediante el acceso y el control de sus programas de fitness. Algunos ejemplos de herramientas de seguimiento son GoWear Fit y Fitbit. Además, recursos on-line como TrainingPeaks ofrecen programas de condicionamiento y planificaciones alimentarias a las que se puede acceder en cualquier momento. Por otro lado, las aplicaciones para iPhone y otras aplicaciones descargables también están penetrando en el sector. ■