

# Benessere e Fitness, tutte le novità del 2017

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



La notizia probabilmente sconvolgerà i patiti della Zumba, eppure l'American College of Sports Medicine ha svolto un'indagine dalla quale è risultato che il 2017 sarà un anno di profondo cambiamento nelle palestre e, in generale, nel modo di concepire l'attività sportiva. Dopo anni di culto estetico del corpo, alla ricerca della forma fisica perfetta per la prima volta in cima alla classifica vi è il fitness medico. [MORE]

Ma vediamo nel dettaglio quali sarebbero le novità:

**Tecnologia indossabile** – Sarà notevolmente potenziato l'utilizzo dei dispositivi elettronici indossabili, collegabili allo smartphone, che consentono il monitoraggio e la registrazione delle proprie performance fisiche. Nell'ottica di una più larga diffusione di iniziative focalizzate a far includere l'attività fisica nei piani di salute sarà incentivato l'utilizzo da parte di allenatori, fisioterapisti e operatori sanitari, soprattutto per le caratteristiche di tali prodotti, che consentono di avere un feedback immediato delle condizioni di salute. Vedremo, quindi, incrementare i programmi fitness presso ospedali, centri di riabilitazione, palestre convenzionate o accreditate.

**Body weight training** – Nato nel 2013, si tratta di una tecnica economica ed efficace per perdere peso e tonificare la muscolatura, senza utilizzare alcun attrezzo. Consiste sostanzialmente nell'allenamento all'aperto e senza l'utilizzo di pesi o bilancieri, ma solo sfruttando il peso del proprio corpo. È un metodo alternativo di allenamento che si sta diffondendo ormai in tutto il mondo.

**High intensity interval training** - Al terzo posto della classifica troviamo l'Hiit (High Intensity Interval Training) ovvero l'allenamento ad intensità variabile che prevede l'alternanza tra periodi di esercizio anaerobico breve e intenso a periodi di recupero attivo mediante attività aerobica meno intensa, il tutto in maniera consecutiva sullo stesso esercizio. È una forma di allenamento misto, mirato al dimagrimento e al miglioramento della capacità cardiovascolare.

Strength training – L'allenamento di forza conferma, anche per l'anno in corso, l'esponenziale diffusione che lo caratterizza sin dalla sua nascita. La popolarità mondiale è dovuta al fatto che consente di sviluppare in generale la forza muscolare attraverso l'uso di bilancieri, manubri, zavorre e kettlebell, ma anche mediante lo svolgimento di esercizi a corpo libero.

Group training – Perdono qualche posizione in classifica gli allenamenti di gruppo, in cui l'istruttore guida e motiva gli allievi appartenenti a diversi livelli di preparazione atletica. Cattive notizie, quindi, per gli amanti dei corsi di aerobica, Zumba o spinning, che, nonostante la retrocessione, continuano ad essere il punto di forza di palestre e centri sportivi.

Exercise is Medicine® - Questa tecnica, marchio registrato, altro non è che un'iniziativa globale che incoraggia medici e specialisti sanitari a includere nei propri piani terapeutici esercizi fisici mirati. Questo programma ha lo scopo di consolidare l'esercizio fisico come parte integrante della prevenzione e del trattamento delle malattie. In questo modo anche i professionisti del fitness sono tenuti a interagire più strettamente con gli specialisti del campo medico.

Yoga - Guadagna una posizione in classifica lo yoga, una delle attività fisiche che le star di tutto il mondo hanno contribuito a promuovere: lo yoga. Sono diverse le varietà di questa disciplina che ne vedono anche la "fusione" con altre pratiche di fitness: dall'unione con il pilates, ad esempio, è nato lo "yogalates". Come afferma una ricerca della University of Maryland School of Medicine, lo yoga è ottimo soprattutto per chi soffre di mal di schiena.

Personal training – All'importanza di farsi assistere da personale qualificato, si aggiunge oggi l'esigenza per alcuni di farsi seguire in maniera esclusiva da un solo professionista anche in palestra, il personal training è divenuto, infatti, un elemento determinante di centri benessere e fitness.

Esercizio e perdita di peso - La combinazione tra l'esercizio fisico e un regime alimentare controllato resta un trend indiscusso. Infatti, la sinergia fra attività fisica e controllo dell'alimentazione ha portato alcuni centri benessere a creare, secondo le informazioni raccolte nell'indagine Acsm, anche attività di catering mirato all'interno delle palestre.

In conclusione, si preannuncia un 2017 ricco di novità, ma anche di riconferme di quelle che sono le attività fisiche più diffuse.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente