

# ВСЕ В ЗАЛ!

**Весна – самое время приводить себя в форму. Да и польза спортивной закали организма в период пандемии очевидна. Знакомимся с главными трендами мира фитнеса.**



## Умные устройства

Современные технологии дают потребителям возможность получать более точную информацию о своем здоровье и совершенствовать физическую форму. С помощью умных устройств можно вычислить количество шагов, отследить частоту сердечных сокращений или определить число сожженных калорий. Кроме этого, они позволяют измерить артериальное давление или частоту дыхания, а в некоторых случаях — даже сделать электрокардиограмму.

Пандемия стала катализатором стремительного развития цифровых технологий в сфере здоровья. Потребители все больше обращаются к трекерам, фитнес-браслетам, приложениям и различным носимым устройствам, чтобы отслеживать и оптимизировать свое здоровье.

В ближайшие годы приложений станет намного больше, они позволят решать различные проблемы, связанные со здоровьем самостоятельно, а врач понадобится тогда, когда это крайне необходимо (естественно, речь не идет о тяжелых заболеваниях). Технологичные wellness-продукты массово проникнут в дома, на работу и в общественные пространства.

## Домашние тренажерные залы

За время пандемии домашние тренажерные залы стали популярной альтернативой традиционным фитнес-клубам. Благодаря изобилию имеющегося на рынке оборудования можно заказать практически любой тренажер, ограничиваясь лишь квадратными метрами квартиры и финансовыми возможностями. По мере того как бренды осваивают нишу домашнего фитнеса, мы можем видеть все более доступные варианты, которые легко синхронизируются с вашим смартфоном или телевизором. Однако не стоит думать, что для фитнес-клубов все потеряно. Инновации помогают привлекать новую аудиторию, а хорошие инструктора по-прежнему пользуются спросом.

## Активный отдых на свежем воздухе

Жизнь в условиях локдауна изменила отношение людей к тренировкам на свежем воздухе. Многочисленные исследования подтверждают: подобный вид активности помогает справиться с тревогой и депрессией, которые стали неизбежными спутниками пандемии. Три основных вида фитнеса, способствующих улучшению психического здоровья, — общефизическая подготовка, кардиотренировки и йога.

## Силовые тренировки со свободными весами

Из-за того, что коронавирус ограничил доступ к профессиональным тренажерам в фитнес-клубах, многие перешли на домашнее оборудование: штанги, гантели, гири. Популярность силовых тренировок со свободными весами обусловлена тем, что анаэробная (мышечная) нагрузка приводит к ускорению обмена веществ. Похудение идет не только в процессе занятия, но и во время повседневной жизни. Силовые тренировки со свободными весами входят в большинство программ жиросжигания, поэтому неудивительно, что в период пандемии многие клиенты предпочитают именно их. Как и категорию, о которой пойдет речь ниже.

## Упражнения для похудения

Упражнения для похудения стабильно попадают в списки фитнес-трендов. Например, в Китае они занимают первое место третий год подряд, а в Мексике — второй. При этом по доле людей, набравших лишний вес во время пандемии, Китай занимает последнее место.

Возможно, это связано с тем, что большинство китайцев (78%) уверены: регулярные спортивные активности по-прежнему помогают легче перенести коронавирус в случае заражения.

В России таких людей всего 17%. Это самый низкий показатель среди всех стран. Имея это в виду, вы можете подумать, как улучшить общее самочувствие клиентов и поддержать их стремление к здоровому образу жизни.

## Персональные тренировки

Несмотря на развитие технологий и популяризацию домашнего фитнеса, наблюдается и обратная тенденция — потребность в персональном тренере. Дело в том, что ограниченный доступ к практикующим инструкторам во время пандемии привел к увеличению спроса на подобных специалистов.

Людам мало знать, как правильно выполнять то или иное упражнение. Им необходим ментор или наставник, который сможет подобрать оптимальную программу тренировок, исходя из целей и потребностей конкретного человека.

## HIIT

Высокоинтенсивная интервальная тренировка — это программа, которая чередует серии различных упражнений с короткими периодами отдыха. В первой половине нулевых HIIT были одним из самых востребованных направлений фитнеса. Хотя этот вид тренировок требует от участников большей выносливости, чем MIGHT (непрерывная тренировка средней интенсивности), положительный эффект сохраняется гораздо дольше.

Согласно исследованиям, из 12 людей 11 предпочли бы интервальные тренировки непрерывным. Высокоинтенсивные интервальные тренировки могут стать альтернативой непрерывным упражнениям средней интенсивности и принести существенную пользу для здоровья. Особенно в условиях нехватки у большинства людей свободного времени, ведь именно это является основной причиной пропуска занятий в спортзалах.

## Тренировка с собственным весом

Этот вид занятий стал популярным только в последнее десятилетие, а в прошлом году и вовсе попал в тройку лидирующих трендов по опросу ACSM. Тренировка с собственным весом требует наличия минимального оборудования, что делает ее недорогой и эффективной.

Такой вид фитнеса пришелся по душе тем, кто оказался заперт дома на время вынужденного отпуска, связанного с локдауном. Пандемия заставила людей искать творческие способы оставаться в форме.

После того как фитнес-клубы смогли вернуться к более-менее привычному режиму работы, тренировки с собственным весом стали неотъемлемой частью ежедневных занятий многих клиентов.

## Онлайн-тренировки

Несмотря на то, что в 2021 году потребность в онлайн-тренировках была не такой острой, как в 2020-м, рынок виртуального фитнеса по-прежнему находится в центре внимания. По некоторым оценкам, к 2027 году его стоимость может достичь 60 миллионов долларов. Достижения в области технологий стимулируют развитие всей отрасли. Благодаря виртуальному фитнесу вести здоровый образ жизни стало гораздо проще. Сегодня необязательно ходить в зал, чтобы уделять время физическим упражнениям — достаточно иметь смартфон с доступом в интернет и полчаса свободного времени.

## Групповые тренировки

Групповые тренировки — популярное направление в сфере фитнеса на протяжении уже многих лет. Инструкторы групповых программ обучают, наставляют и мотивируют участников, проводя тренировки, специально разработанные для больших групп (более пяти участников, иначе это считалось бы персональной тренировкой в группе).

Одно из главных требований к групповым тренировкам — они должны быть интересными и эффективными для клиентов разных уровней подготовки.

До 2020 года групповые тренировки регулярно попадали в топ-3 трендов от самых разных исследователей. В последние годы произошло резкое падение популярности групповых тренировок, что легко объяснить закрытием спортивных залов и рекомендациями ограничить массовые скопления людей.

## Велнес-коучинг

Все больше людей во всем мире приходят к осознанию важности здорового образа жизни. Однако перестроиться и избавиться от вредных привычек самостоятельно получается далеко не у всех.

Велнес-коучинг помогает найти нужную мотивацию и прийти к здоровому образу жизни осознанно.

Кроме этого, существует такая вещь, как фитнес-коучинг. Тренировки здесь — лишь часть процесса трансформации.

Тренер-коуч не только разрабатывает тренировочный план, контролирует процесс тренировки и качество выполнения упражнений. Он сопровождает человека на пути к достижению поставленных целей.

## Вовлечение крупных брендов в фитнес-отрасль

Неудивительно, что с быстрым развитием фитнеса и модой на спортивный образ жизни многие игроки хотят свой кусок пирога в этой отрасли.

Такие технологические гиганты как Apple, Google и Amazon, делают серьезные шаги на рынке фитнеса, но мы также наблюдаем, как менее очевидные бренды-участники подключаются к отрасли.

Это и McDonald's, предлагающий пропуски в спортзал Huddle в рамках своей последней акции Monopoly, и Pullman Hotels, стремящиеся к рекордному количеству цифровых тренировок, и Dior, сотрудничающий с производителем оборудования для фитнеса Technogym.

Эта растущая тенденция открывает значительные возможности для фитнес-брендов по расширению своего профиля и охвату новой аудитории, при условии, что они будут избегать токсичных партнеров, стремящихся "обелить" свой имидж — вспомните как фирмы, занимающиеся ископаемым топливом, пропагандируют устойчивость и стабильность.

Современные потребители сообразительнее, чем когда-либо, и будут сразу же высмеивать недостоверность информации, поэтому фитнес-организациям жизненно важно заботиться о качестве своего партнерства.

Подготовил Карл ФИШЕР.