

Ezek a magyarok kedvenc otthoni fitnessgépei

Létrehozás: 07/27/2022 - 11:33

Szerző: Melano

 [1]

Több mint tíz éve az American College of Sports Medicine (ACSM) minden évben közzéteszi a szakemberek körében végzett kutatásának eredményeit, amely a közeljövő várható fitnesztrendjeit vizsgálja.

„Ezek közé tartozik, hogy egyre többen szeretnének az otthonuk kényelmében edzeni, ami jóval nagyobb szabadsággal és kevesebb kööttséggel jár” – hívta fel a figyelmet Junttila Risto, a Finn Wellness Kft. tulajdonosa.

A pandémia első hullámainál a világ sok országában, így Magyarországon is hosszabb-rövidebb időre zárva kellett tartani a fitnessklubokat, illetve az edzőteremmel rendelkező hoteleket. Ez idő alatt, aki tudott, az fejlesztett, de a bizonytalan helyzet a legtöbb esetben nem kedvezett a beruházási kedvnek és lehetőségeknek. *„Viszont a pandémia alatt számos példa volt arra, hogy vállalatok létesítettek edzőtermet a munkatársaik egészségmegőrzése érdekében. Ilyenkor a rendelkezésre álló hely és a költségvetés befolyásolja leginkább, hogy milyen gépparkot érdemes választani”* – hangsúlyozta a tulajdonos. Bár a világjárvány hatásai miatt a Technogym tapasztalatai szerint visszaestek az üzleti célú – elsősorban a szállodák és fitnesstermek általi – fitnessgép beszerzések, a márka hazai forgalmazója, a Finn Wellness Kft. arra számít, hogy az idei évben ismét emelkedő pályára állhatnak az üzleti célú beruházások.

Otthoni edzés

A járvány hatásai miatt viszont bekerült a top fitnesztrendek közé az otthoni edzés. A privát célra létesített otthoni edzőterem már néhány eszközzel megvalósítható, a beszerzendő gépek jellegét pedig nagyban meghatározzák a felhasználó igényei és lehetőségei. A Technogym tapasztalatai szerint az elmúlt 2-2,5 évben a magyarok alapvetően futópadokat, elliptikus trénereket, teremkerékpárokat és erősítő berendezéseket (multifunkciós eszközöket és szabad súlyokat) vásároltak privát felhasználás céljából.

A pandémia alatt jelentősen megnőtt azok száma, akik inkább az otthoni edzést részesítik előnyben. Sokan a higiéniai szempontok és a privát légkör miatt választják az otthoni sportolást, vannak, akik időt szeretnének megtakarítani. Olyanok is akadnak, akik nem szeretnének vagy nem tudnak alkalmazkodni az edzőterem nyitvatartásához és rugalmasságra vágnak ezen a téren.

Amit az otthoni edzés nehezen tud pótolni, az a közösségi élmény, ezért jelenleg sokan választják azt a hibrid módot, hogy fitnessklubba is járnak, de otthon is edzenek. A motiváció fenntartása mindkét esetben fontos szempont, melyben nagy segítséget nyújtanak a Technogym digitális megoldásai. Például a kardióberendezések kijelzőin elérhető szórakoztató tartalmak, vagy akár az okostelefonra letölthető Technogym App, mely rengeteg edzésvideóval, virtuális személyi edzővel, és a teljesítmény

nyomon követésének lehetőségével könnyíti meg a fejlődést, legyen szó bármely edzéstípusról.

Tags:

[fitnesz](#) [2]

[egészség](#) [3]

[wellness](#) [4]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/ezek_a_magyarok_kedvenc_otthoni_fitneszgepei

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/land_home-wellness_personal-live1.jpg

[2] <https://www.melano.hu/tags/fitnesz>

[3] <https://www.melano.hu/tags/egeszseg>

[4] <https://www.melano.hu/tags/wellness>