

Ezek az év fitnesztrendjei

Létrehozás: 04/02/2025 - 10:00

Szerző: Melano



[1]

A világ egyik legnagyobb sportorvosi szervezete, az American College of Sports Medicine (ACSM) 2007 óta minden évben elkészíti a legújabb fitnesztrendekre vonatkozó kutatását.

Kapcsolódó cikkek:

[A biztonságra gyúrnak szeptemberben a fitnesztermek látogatói](#) [2]

[Ezek a magyarok kedvenc otthoni fitneszgépei](#) [3]

[Bemutatótermet nyitott itthon az Olimpiai Játékok hivatalos fitneszeszköz beszállítója](#) [4]

„A tanulmány célja, hogy figyelemmel kísérje, értékelje és előre jelezze azokat az új fitnesztrendeket, amelyek hatással lehetnek az iparágra. A Technogym ezek alapján mutatja be az idei év legfontosabb irányvonalait” – hangsúlyozta Szekosán Anett, a Technogym marketing menedzsere.

1. Viselhető eszközök

Az olyan viselhető technológiák, mint például az okosórák, fitneszkövetők, pulzusmérők továbbra is növekvő népszerűségnek örvendenek. A Technogym dinamikusan fejlődő nyílt platformja, a Technogym Ecosystem zökkenőmentesen integrálja a harmadik féltől származó berendezéseket, viselhető eszközöket, illetve alkalmazásokat (Apple Health, Google Fit, Samsung Health, Garmin).

2. Okostelefonos alkalmazások

A korábbi trendekkel összhangban idén is rendkívül népszerűek lesznek a különböző okostelefonra telepíthető fitneszalkalmazások. A Technogym App személyre szabott edzésélményt kínál, videókkal, edzéstervvel és elemzésekkel segítve a felhasználókat. „Használatával a felhasználók bárhol, bármikor elérhetik edzéseiket, legyen szó edzőteremről, az otthonukról, vagy egy szállodáról. Az alkalmazás mesterséges intelligenciát és tudományos kutatásokat alkalmazva támogatja a személyre szabott fitneszcélok elérését” – hangsúlyozta Szekosán Anett.

3. Fitneszprogramok idősebbeknek

A világon egyre több idősebb felnőtt ismeri fel, hogy az egészség megőrzéséhez elengedhetetlen a rendszeres testmozgás. A Biocircuit – a Technogym kardió és erősítő edzéseket kombináló programja – ideális választás lehet az idősebb korosztály számára, mivel a terhelés személyre szabottan, az egyéni fejlődési ütemnek megfelelően alakítható.

4. Fogyást elősegítő gyakorlatok

A súlyfeleslegtől való megszabadulás az idei évben is kulcsfontosságú célkitűzés marad a mozgás iránt érdeklődők számára. A diétával kombinált edzésprogramok 2025-ben sem veszítenek a népszerűségükből, ezek megkönnyítésére pedig a Technogym Live digitális interfész segít

szórakoztatóvá és élvezetessé tenni az edzéseket.

5. Hagyományos erősítő edzés

Az erőnléti edzés az előző évi 17. helyről az 5. helyre lépett elő a fitnesztrendek sorában. Az esztétikai okok mellett egyéb fontos előnyök miatt is sokan választják ezt az edzéstípust. Ezek közé tartozik a fizikai állóképesség fejlesztése, a csontsűrűség növelése, az anyagcsere felgyorsítása, valamint a szív- és érrendszer egészségének javítása. Hamarosan hazánkban is bemutatásra kerül a Technogym újdonsága, a 12in1 Technogym Connected Dumbbells állítható, okos súlyzókészlet, mely egyetlen súlyzóval biztosít 2-24 kg közötti ellenállást.

6. Nagy intenzitású intervallum edzés (HIIT)

Ez a 2018 óta a TOP10-ben szereplő trend nagy intenzitású gyakorlatokból álló edzés, amely kiválóan alkalmas bizonyos egészségügyi állapotok javítására. Hatékonysága abban rejlik, hogy a maximum 30 perces edzés során rövid, robbanékony ciklusok és rövid pihenő szakaszok váltják egymást. Ez a kardió jellegű tevékenység jelentősen megnöveli a pulzusszámot, ezáltal segítve az állóképesség növelését és a zsírvégetést.

7. Adatvezérelt edzéstechnológia

„A Technogym már a '90-es évek óta töretlenül hisz az adatvezérelt megközelítésben, és ennek köszönhetően a digitális wellness-kínálat előfutárává vált. A több évtizedes tapasztalat lehetővé tette, hogy egyre személyre szabottabb megoldásokat kínáljunk” – tette hozzá Szekosán Anett. A Technogym egyik újdonsága, a Technogym Checkup például olyan fontos paramétereket vizsgál, mint a testösszetétel, az erőnléti- és az edzettségi állapot, valamint a kognitív képességek. Az összegyűjtött adatokat a Technogym Ecosystem dolgozza fel, és kialakítja a felhasználó személyre szabott edzési protokollját.

8. Gyakorlatok a mentális egészségért

Ez a trend tavaly került fel a meghatározó fitnesztrendek listájára, és idén is megőrzi helyét a legnépszerűbb irányzatok között. Mivel a mentális jóllét megőrzése és javítása a testmozgás egyik fontos előnye, ezért felhasználók a Technogym applikációban meditációs tartalmakhoz is hozzáférhetnek.

9. Funkcionális edzés

Az elmúlt években a funkcionális edzés jelentős népszerűsége tette szert. Ez az edzéstípus felkészíti a testet a mindennapos fizikai igénybevételre, javítja a mobilitást, fejlesztve az erőt és a mozgáskoordinációt. Ez a fajta edzés különösen vonzó lehet azok számára, akik idősebb korban is szeretnék megőrizni mobilitásukat, erőnlétüket, és ezáltal magasabb életminőségüket.

10. Egészség/Wellness Coaching

2010-ben az ACSM és a Technogym közösen indította el az Exercise in Medicine (EIM) kezdeményezést, amely arra ösztönzi az egészségügyi szakembereket, hogy a krónikus egészségi állapotok kezelésébe megfelelő edzésterveket építsenek be. Ennek köszönhetően immáron 15 éve az ACSM kutatói a Technogymmel együttműködve számos betegség, így például a szív- és érrendszeri problémák, túlsúly, 2-es típusú diabétesz vagy a csonttritkulás kezelésére vonatkozó mozgásprogramokon dolgoznak.

A Technogym nemcsak a tudományos megközelítéseken alapuló edzésprogramok megvalósításában, hanem az összekapcsolt technológiák terén is képes támogatni felhasználóit céljaik elérésében.

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/technogym_2025_04.jpg

[2] https://www.melano.hu/a_biztonsagra_gyurnak_szeptemberben_a_fitnesztermek_latogatoi

[3] https://www.melano.hu/ezek_a_magyarok_kedvenc_otthoni_fitneszgepei

[4] https://www.melano.hu/bemutatotermet_nyitott_itthon_az_olimpiai_jatekok_hivatalos_fitneszeszkoz_beszallitoja