

FITNESS

‘Wearables’ al alza y entrenamiento funcional a la baja: ¿cómo son las tendencias del fitness para 2020?

El *cross-training* cae de la novena posición de la lista de tendencias a la número doce, y ganan enteros el entrenamiento personal y con peso libre.

Palco23
31 oct 2019 - 12:02



Cada año la industria del fitness está atenta a las tendencias que llegan al sector, aunque desde hace un lustro hay un concepto que ha ocupado al podio: los *wearables*. El uso de este tipo de dispositivos durante el entrenamiento será la mayor tendencia del sector en 2020, seguida del entrenamiento en intervalos de alta intensidad (Hiit) y el entrenamiento grupal.

Así se desprende del informe anual que ofrece cada año el American College of Sports Medicine (Acsm), en base a una encuesta completada por más de 3.000 profesionales de la industria de más de cuarenta países. Entre los participantes se encuentran desde directivos del sector hasta entrenadores personales, pasando por instructores de actividades dirigidas, licenciados y académicos del campo de la educación física y la

salud.

El entrenamiento Hiit gana una posición en el ránking de tendencias y arrebató la segunda posición al entrenamiento grupal, que se mantiene en el podio. Otras disciplinas que ganan interés son el entrenamiento con peso libre, que el año pasado no figuraba en la lista del Acsm; el entrenamiento personal, que escala de la octava a la quinta posición, y el ejercicio con un enfoque medicinal.

Las tendencias que pierden interés son el entrenamiento funcional, que ha provocado que numerosas cadenas de gimnasios en España adaptaran sus salas de fitness para dar espacio a esta disciplina, y el yoga, que desciende siete posiciones, hasta la decimocuarta. El entrenamiento en circuito, que en 2019 no apareció entre las veinte principales tendencias, vuelve a la lista de 2020 en decimoséptima posición.

Otras actividades que desaparecen son el entrenamiento en grupos reducidos, las actividades de post-rehabilitación, los accesorios para la movilidad y liberación miofascial, y las *apps* de entrenamiento, que suelen utilizarse para realizar clases dirigidas virtuales o monitorizar el rendimiento. Por el contrario, la medición de resultados se suma a un *top 20* en el que por primera vez entra el ejercicio para la infancia, y en el que se mantienen la promoción del deporte y el bienestar en el trabajo, y el ejercicio para la gente mayor.