

# TOP 10

## GLOBALIS FITNESZ TRENDEK 2020

A fitnessipar jövőjét befolyásoló legújabb fejlesztések és megoldások



# TOP 10 FITNESZ TREND VILÁGSZERTE 2020

**Az American College of Sports Medicine (ACSM) több ezer iparági szakértő bevonásával kutatja a trendek változását évről évre. Ezeket a kutatási eredményeket a szakma a legelismertebbnek és reprezentatívabbnak tekinti. Sok fitness klub és egészségmegőrző vállalat tekinti alapnak ezeket az eredményeket a terveik és stratégiáik kidolgozásakor.**

Ebben a jelentésben áttekintést nyújtunk 2020 tíz legfontosabb fitness trendjéről, a piaci fejleményekkel együtt. A trendek nem jelentenek biztosan bekövetkezendő eseményeket, de az iparág szempontjából fontos szakmai és társadalmi változásokat szakértő szemmel mutatják be.

A trend analízisünk megmutatja, hogy a Life Fitness és a márkacsalád melyik témához milyen megoldást kínál. Legyen szó akár kardio, erősítő, csatlakoztatható eszköz, mi követjük az új irányokat. Szeretne úttörő lenni? Olvassa el ezt a jelentést és megtudja mire kell összpontosítania vállalkozása fellendítéséhez és a jövőre való felkészüléshez.





01

Kapcsolódás

02

High-Intensity Interval Training

03

Csoportos edzés

04

Szabad súlyos edzés

05

Személyi edzés

06

Az edzés a gyógyításban

07

Saját testsúlyos edzés

08

Aktív idősödés

09

Végzett fitness szakemberek

10

Funkcionális edzés

TOP  
TREND

# 01

KAPCSOLÓDÁS



TOP  
TREND

# 01

**Okos óra, GPS nyomkövető és fitness karkötő; az okoseszközök negyedik alkalommal vezetik a listát. És ez nem meglepő; végül is digitális kort élünk. A sportolók használhatják a már megszokott appokat, a Halo Fitness Cloud összegyűjti őket egy platformban.**

## KAPCSOLÓDÁS

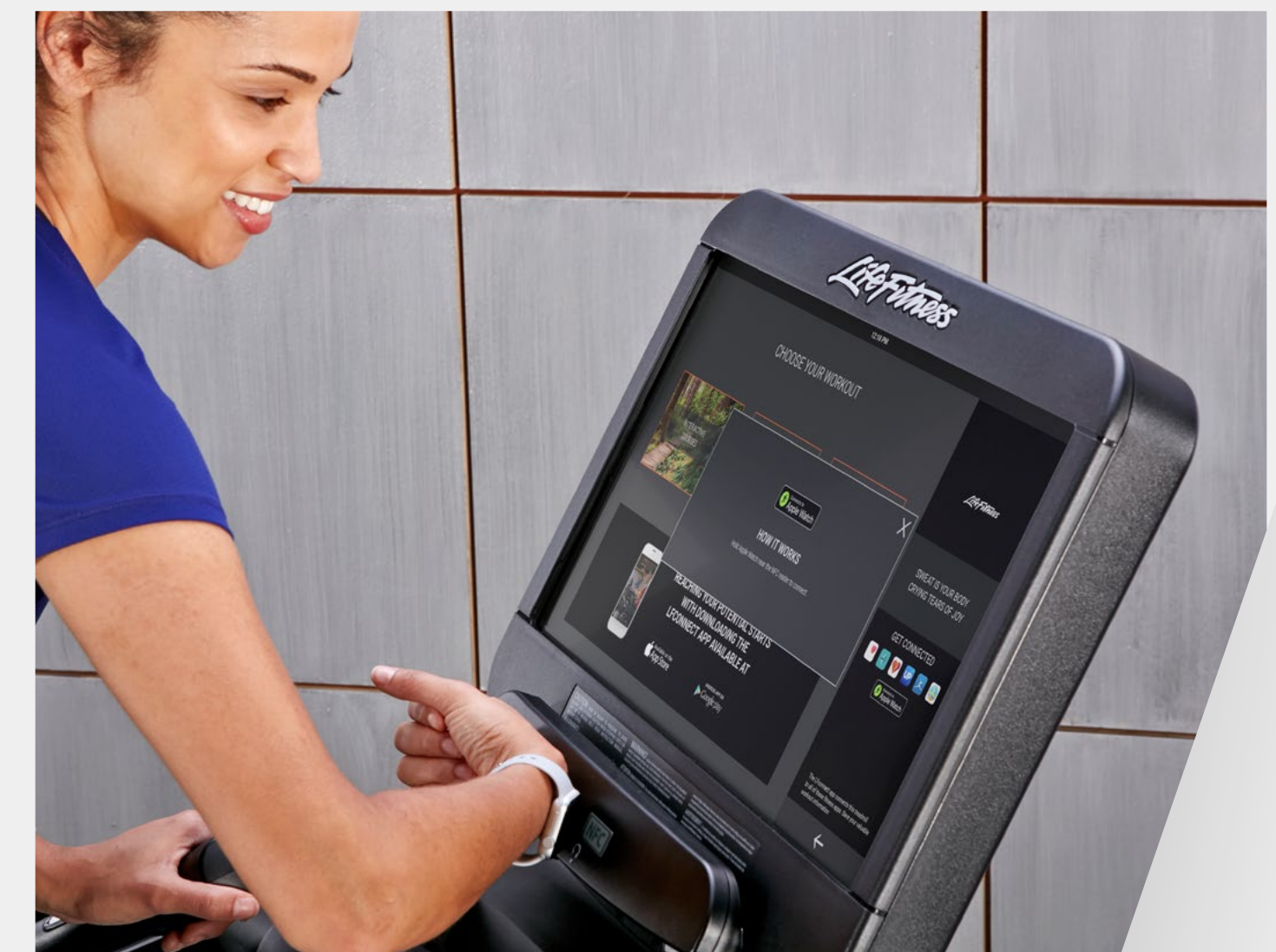
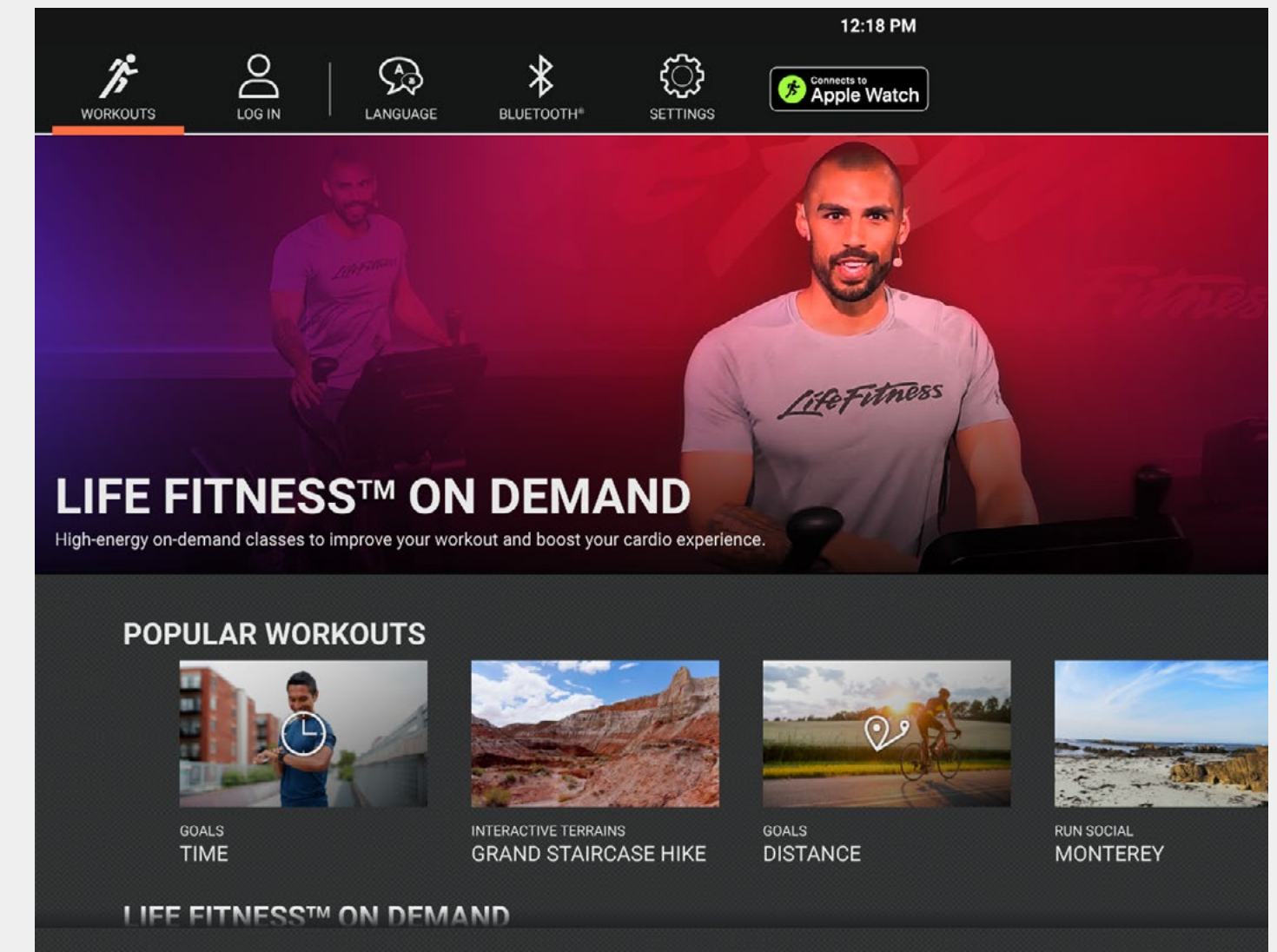
Az edzések digitális elemzése egyre népszerűbbé válik. Áttekinthetővé válik az edzés, képesek vagyunk a sebesség, távolság és pulzus mérésére, ezáltal motivál a még jobb teljesítmény elérésére.

Life Fitness támogatja ezeket a célokat! Ez az oka annak, hogy az LF márkacsalád számos eszközt fejlesztett, amely lehetővé teszi, hogy felhasználó barát módon csatlakozzon a hordozható eszközökhöz.

Apple Watch használók elválaszthatatlanok lesznek a Discover SE3 HD konzollal felszerelt Life Fitness kardió gépektől és a 70T konzollal ellátott Cybex gépektől. Pulzus, sebesség és felhasznált kalória; nem titok többé. Hasonlóan a TFT konzollal felszerelt ICG kerékpárokhoz.

Ezek a gépek Bluetooth -on vagy ANT+-on kapcsolódnak a pulzsmérőkhöz és okosórákhoz.

Népszerű zenelejátszók, videó csatornák és az elengedhetetlen fitness appok szinkronizálhatók. És a virtuális csoportos edzés gyakorlati órái a Life Fitness On Demand-ban? Ki mondta, hogy a multitasking edzés közben nem lehetséges?



TOP  
TREND

# 02

HIGH-INTENSITY  
INTERVAL TRAINING

TOP  
TREND

# 02

**Hetedszerre került a high intensity interval training (HIIT), mint csoportos edzésfajta a fitness trendek első három helyezettje közé. A sportolók rövid idő alatt maximális eredményt tudnak elérni és ez a hatékonyság jelenti példátlan sikerét.**

**Rengeteg féle, fajta HIIT edzés létezik, ez olyan, amit minden vendég, sportoló és edző használni tud.**

## HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

Csapatként a sportolók motiválják egymást a határaik feszegetésére, ezen a fajta edzésen a legjobbat tudják kihozni magukból. Ennél az edzésfajtnál a sérülésveszély megnövekszik, de megfelelően képzett edző folyamatos felügyeletet nyújt és hibát javít a HIIT óra alatt.

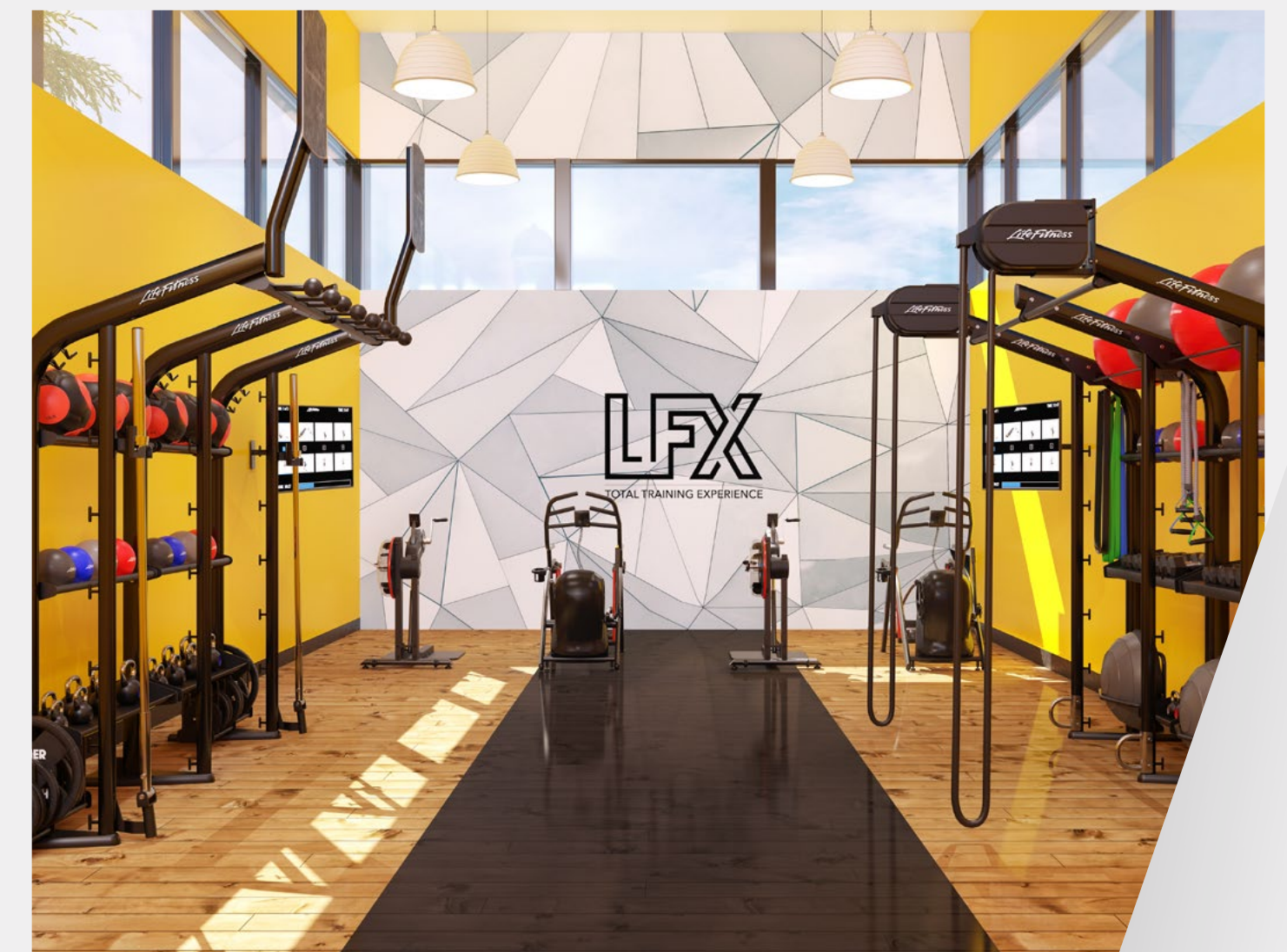
A kézisúlyzók és a sand bag-ek a kezdő szinttől könnyen használhatóak, a HD Athletic keretek a gyakorlott felhasználóknak ajánlott, akik már megtanulták használni; a Hammer Strength minden tudásszinthez kínál eszközöket és megoldásokat.

Teljes kardio intervall programot keres a HIIT kínálatába? Akkor Önnek ajánljuk a IC8 Power Trainer indoor cycle kerékpárjainkat, a SPARC és a Row GX Trainer-eket.

a vendégek hamarosan sorba fognak állni, hogy helyet foglalhassanak az átgondolt és könnyen használható gépeknél.

És ne felejtse el, a Life Fitness termékpalettája megoldást kínál minden helyre és igényre. A gondosan összeállított edzés modulokat ezen a néven "csomagoltuk" össze 'LFX'. Gyorsan megtervezheti csoportos edzőtermét ezekkel a gyorsan és könnyen kombinálható kardio, kiegészítővel, SYNRGY és Hammer Strength modulokkal.

Az Official Hammer Strength Box koncepciónkkal kész megoldást kínálunk berendezéssel, edzésprogrammal és marketing eszközökkel együtt.



TOP  
TREND

# 03

## GROUP TRAINING



TOP  
TREND

# 03

**Group training ebben az évben helyet cserélt a HIIT tréninggel, de kétség kívül továbbra is az egyik legnépszerűbb edzésforma. A Small Group Training (SGT)-Kiscsoportos edzés különösen egy inspiráló edző vezetésével nagyon divatos manapság.**

## GROUP TRAINING - CSOPORTOS EDZÉS

Követni a trendeket valóban nem rossz ötlet. Mi lehet annál egyszerűbb, mint egy kész csoportos edzés modult megvásárolni? A Life Fitness a speciálisan kifejlesztett erő- és kardioberendezések és kiegészítők széles skáláját kínálja. Ezeknek a segítségével könnyen átalakíthatja edzőtermét egy inspiráló és multifunkcionális edző zónává, ahol a szeretnek edzeni és kihívást jelent számukra.

Szeretne csoportos erősítő edzést kínálni a vendégeinek, ahol minden héten más gyakorlatok várnak rájuk, így állandó visszatérő vendégek maradnak? Ez lehetséges akár a SYNRGY és a Hammer Strength-kiegészítők kombinációjával.

Kiegészítő eszközök: súlyzók, rudak és tárcsák, kettlebellek, sand bag-ek, medicin labdák és rugalmas ellenállások. Könnyen használható kardio eszközök - mint az Upper Cycle GX a felsőtest edzéséhez, a Row GX Trainer - így a vendégek szuper gyorsan tudnak edzés közben helyet váltani az edzészónák között. Nyisson egy új regisztrációs listát a csoportos edzésekhez, mert, örült gyorsan tele lesz időpont foglalással!



TOP  
TREND

04

SZABAD SÚLYOS  
EDZÉS

TOP  
TREND

# 04

## SZABADSÚLYOS EDZÉS

**Az előző években az erőedzés egyes elemei a kutatás témái között voltak. 2020-tól új hangsúlyt kap és külön kezelik az kisebb súlyokkal végzett edzést. Ha erőedzésről beszélünk, elsősorban a kézisúlyokkal, rúdon elhelyezett súlyokkal, medicinlabdával és egyéb szabad súlyokkal végzett mozgásformákra gondoltunk.**

**Manapság a kézisúlyzók még az indoor cycling edzések egyes fajtájában is megjelentek.**

Ez az oka, hogy mind a Life Fitness, mind a Hammer Strength márka minden típusú szabadsúlyos edzéshez kínál teljes eszközöket. Strapabíró kézisúlyzók és súlyok mellett a Hammer Strength robosztus acélkerettel ellátott, rezgéseket elnyelő edzőpadok is biztosít. Ne felejtse el az 1-, 2- vagy 3-soros kézisúlyzó tartókat sem, mert ez a fajta edzés csak rendezett körülmények között megvalósítható. A Hammer Strength kivételes kiegészítőkkal rendelkezik, mint a bumper plate-ek és a súlytárcsák. Önnel együtt gondolkodva alakítjuk ki ezekhez az ideális tárolási lehetőségeket.

Szívesebben használ könnyen azonosítható, színes, játékos kiegészítőket? Nézzon körül a Life Fitness Studio Collection-ban, amelyben megtalálhatók a rudak, gumi tárcsák, sand bag-ek and kettlebell-ek. A fekvő nyomástól a guggolásig vagy a kitöréstől a felülésig; a Studio Collection használatával minden edzést egy kisebb partivá varázsolhat:)



TOP  
TREND

05

SZEMÉLYI  
EDZÉS



TOP  
TREND

# 05

## SZEMÉLYI EDZÉS

**A személyi edzés már 14 éve a fitnessz ipar top tíz trendje között található. Ennél a típusú edzésnél a sportoló folyamatosan motiválva van, hogy a maximumot hozza ki magából, miközben a technikailag és biztonsági szempontból is kontrolálva van a képzett személyi edző által. A Személyi edző stúdiók egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek és hagyományos fitnessz klubokban is nagy bevételt hoznak.**

Sok személyi edző tudatosan választja a SYNRGY-t. Különböző konfigurációkban és méreteken elérhető eszköz, amelynek helytakarékos kialakítása lehetővé teszi, hogy még a legkisebb terekben is sokoldalúan használható legyen. Ezen a moduláris edzőeszközön a végezhető mozgássorok száma szinte végtelen. A kötélhúzásoktól a bokszig, a kábeles gyakorlatoktól a húzódkodásig; minden elem könnyen állítható, ezért ideális minden korosztálynak, minden edzés szinthez. Rendszeresen új bővítési lehetőségeket ajánlunk, így a Life Fitness SYNRGY edzés soha nem fog unalmassá válni. Igen, ezt bátran mondjuk!

Nagyobb hely áll rendelkezésre? Ebben az esetben nézzen körül a Hammer Strength magas minőségű termékei között, rendkívül tartós súlyok és speciális kiegészítők állnak rendelkezésre, mint a rudak, slam ball-ok, core bag-ek és abroncsok. És a tárolásuk is könnyű a szabadon konfigurálható HD Athletic Perimeter-ben. Miközben kihívást kínálunk a sportolóknak, egyszerűvé szeretnénk tenni a személyi edzők munkáját.



TOP  
TREND

# 06

AZ EDZÉS A  
GYÓGYÍTÁSBAN



TOP  
TREND

# 06

**Nézzünk szembe a ténnyel; annak ellenére, hogy a legtöbb ember tudatában van annak, hogy a sport pozitívan járul hozzá az egészséghez, mégsem mindenkinek a kedvenc időtöltése. Miért nem tesszük kicsit szórakoztatóbbá az edzéseket, hogy az emberek ezen csoportját is jobban elérjük? A Life Fitness márkacsalád brandjei ehhez is kínálnak megoldásokat .**

## EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ PROGRAMOK

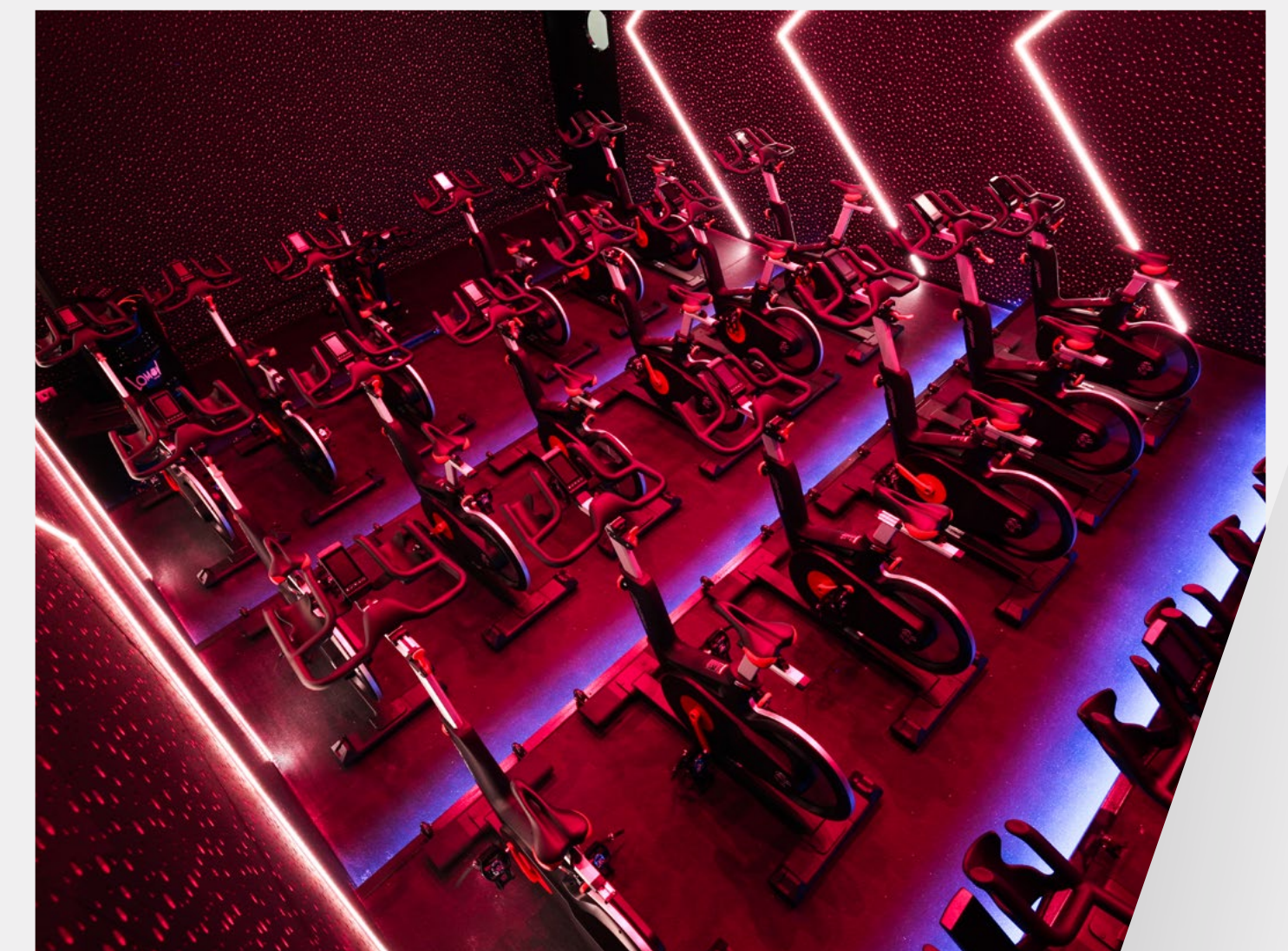
A Life Fitness On Demand szolgáltatásával áttörést hozunk a fitness piacon! A sportolók a tapasztalt oktatók által instruált virtuális edzéseken vehetnek részt. Az edzések kizárólag a Life Fitness prémium kardioeszközök Discover SE3 HD konzoljain elérhetőek. Hosszuk 10 és 40 perc között változhat, számtalan nehézségi szintet, edzői és zenei stílust kínál. A vendég bármikor csatlakozhat az edzéshez, de nem kell azt egyedül elvégeznie!

Azok a vendégek, akik már edzésterv alapján edzenek, és tudnak másra is figyelni az edzés során, a Life Fitness SE3 HD konzol (nem is annyira) bűnös élvezeteket is nyújt.

A lehetőségek végtelenek: szórakoztató appok, televízió, internet, interaktív edzésprogramok... Még a Netflix is csupán egy érintéssel elérhető a kijelzőn. Akár azonnal el is feledkezhetünk arról, hogy közben edzünk.

Azt gondolja, hogy a sportolás unalmas? Többé már nem az, itt az okos technológiával ellátott Indoor Cycling Group. A sport egyre inkább az élményről és a játékról szól és a már jól ismert Coach By Color és ICG Connect rendszernek köszönhetően, minden egyes ICG csoportos óra egy tökéletesen új élmény.

ICG motivációs eszközei a résztvevőket közelebb hozzák céljaik eléréséhez és egymáshoz. A sport játék, és ezt szó szerint vesszük az indoor cycling órákon.



TOP  
TREND

# 07

SAJÁT TESTSÚLYOS  
EDZÉSEK





TOP  
TREND

# 07

## SAJÁT TESTSÚLYOS EDZÉSEK

**A saját testsúlyos edzés nyolc éve a top tíz fitness trend-között található és a modern fitness klubok és egészségközpontok alap ajánlatai között vannak. Ez a lehető leghatékonyabb és legegyszerűbb módja az edzés. Ez a fajta edzés vonzza azokat is, akiknek a nagy súlyok és a bonyolultnak tűnő eszközök túl félelmetesek, elrettentőek.**

Találkozott már a Life Fitness SYNRGY eszközeivel? A saját testsúlyos edzésekhez ez az eszköz jó alapot és megfelelő lehetőségeket nyújt; húzózkodások, tolózkodások és láb emelések. Sőt, nincs olyan hely, ahol ez az eszköz nem a terem szívében helyezkedik el, mert a számtalan konfigurációs lehetőség révén tökéletesen illeszkedik minden helyiségbe.

Természetesen nem feledkeztünk meg a CrossFit fanatikusról sem. Sok WOD programot hirdet? Akkor a Hammer Strength keretek és riggek nélkülözhetetlenek a termébe!

Végül, a saját testsúlyos edzésekhez kiválóan használhatók a Life Fitness Studio Collection kiegészítői, csakúgy mint a kisebb súlyok és a matracok. Ezek azután más csoportos órákhoz is használhatók, mint a Pilates, Body Art vagy jóga. Könnyű a választás, nem igaz?



TOP  
TREND

08

AKTÍV  
IDŐSÖDÉS

TOP  
TREND

# 08

**Soha nem voltak az idősebb korúak ilyen fittek - egyre nagyobb számban találjuk meg őket a fitness klubokban. Ez egy remek tendencia, mert azt jelenti, hogy az emberek hosszabb ideig élnek és dolgoznak, aktívan és egészségesek idős korukra is. Az IHRSA kutatásai alapján a fitness klub vendégek egynegyede az 55 éves vagy idősebb korosztályból valók.**

## AKTÍV IDŐSÖDÉS

Ez a szám folyamatosan növekszik, ez az oka annak, hogy a Life Fitness figyelembe veszi ennek a korosztálynak az igényeit is.

De mi is érték számukra? Megfelelő tér az eszközök között, könnyű fel és leszállás, felhasználóbarát alkalmazások. Szerencsére a Life Fitnessnél minden rendelkezésre áll az igényeikhez. És talán az Ön létesítményében is?

A Life Fitness könnyen használható Circuit Sorozata az idősebb emberek számára komplett erőedzést nyújt. Az összes előbbieken felsorolt kritériumnak megfelel; ellenőrizze!

A köredzés lehetővé teszi, hogy az összes izomcsoportot megmozgassuk, ezen felül az ellenállások változtatása nyomógombok segítségével lehetséges, aminek a használata sokkal egyszerűbb, mint a hagyományos súlylapok esetében.

The Life Fitness SYNRGY360 moduláris eszköz alkalmas az aktív korú emberek számára való ajánlhat bővítésére. A csoportos edzések támogató és szociális közege - profi edző irányítása alatt - csökkentik a félelmeiket, szívesen csatlakoznak az ilyen edzésprogramokhoz.

Még nem szerepel Önnél ez a korcsoport a megszólítottak között? Itt az idő, hogy megtegye és ezzel kitűnjön a tömegből.



TOP  
TREND

09

VÉGZETT FITNESS  
SZAKEMBEREK



TOP  
TREND

# 09

## VÉGZETT FITNESSZ SZAKEMBEREK

**Élet hosszú tartó tanulás!  
Sok ember számára ez a mottó  
alap, ezáltal egészségesen és  
boldogan idősödnek,  
de ez a dinamikusan fejlődő  
fitness világban kötelező  
érvényű igasság.  
A tanúsítvánnyal rendelkező  
edzők és alkalmazottak  
alkalmazása fontosabb, mint  
valaha. Fektessen be  
alkalmazottainak  
továbbképzésébe, és  
különböztesse meg magát a  
versenytársaitól.**

Sokféle edzésprogram nem csak magas színvonalú eszközöket, hanem jól képzett oktatókat is megkövetel. A minőségi szakmai oktatásban végzett és folyamatosan új ismereteket szerző fitness szakemberek képzése elengedhetetlenné vált. Nem csak a támogatás, az irányítás és bátorítás, hanem a minőségi és biztonságos edzések megtartása miatt is nagyon fontos a megfelelő szakemberek alkalmazása.

A Life Fitness Academy (LFA) nemzetközi képzéssel és oktatással foglalkozik és célja, hogy a legjobb képzéseket eljuttassa a fitness szakemberekhez és sportolókhöz szerte a világon. Life Fitness Academy továbbképző programjai központjában a Life Fitness, Cybex és Hammer Strength témák állnak. Ezen felül ICG oktatóképző és nemzetközi tanúsítvány szerző lehetőségeket is kínálunk. Szeretne Ön is speciális, testre szabott továbbképzést saját klubjának alkalmazottai számára ?

A workshopok témája legyen a SYNRGY360, Small Group Training - Kiscsoportos edzés vagy ICG? Minden lehetséges, segítünk bármilyen igényt kielégíteni.



TOP  
TREND

10

FUNKCIONÁLIS  
EDZÉS



TOP  
TREND

# 10

## FUNKCIONÁLIS EDZÉS

**A funkcionális edzés folyamatos trend már évek óta a fitness területén. Ez általában erőedzés formájában valósul meg az egyensúly, a koordináció, az izomerő és az állóképesség fejlesztésével, összpontosítva a mindennapi élet mozgásformáira. A funkcionális edzés saját testsúllyal is végezhető, fitnessgépen vagy (könnyű) súlyokkal.**

Növekszik a funkcionális edzészónák és felszerelések iránti igény. Mindent egy helyen kínálunk ehhez. A Life Fitness and Hammer Strength választékában megtalál mindent, amire szüksége lehet a sportlétesítménye felszereléséhez. Tartós kézisúlyzók, vagy kiegészítő eszközök amik hozzájárulnak a sebesség, robbanékonyság, erő és rugalmasság fejlesztéséhez. A Life Fitness fentebb említett SYNRGY konfigurációin kívül a Hammer Strength megfelelő felszereléseket kínál a funkcionális edzéshez. Az állványok és a keretek is népszerűek, csakúgy, mint a Ground Base vonal. A Ground Base felszerelését úgy tervezték, hogy: a sportoló mindkét lábával a földön támaszkodjon, miközben maximalizálja az erőt és a lábból való robbanékonyságot.

Ez a megoldás egyszerre több izomcsoportot fejleszt egyszerre. Sok ember számára egy nagyszerű, új mozgásformát jelenthet!

Végül, a színes Studio Collection, amely vonzó külsejű kiegészítőket kínál a terembe. Végül is a terem külső megjelenése számít, kit akarunk az edzőterembe bevonni. Gondolunk itt a rudakra, gumi disc-ekre, emelőkkal ellátott step padokra és kettlebell-ekre, helytakarékos tárolókba rendezve. Kedvére válogathat közöttük.





**LIFE FITNESS**  
FAMILY OF BRANDS

## PIACVEZETŐ VILÁGSZERTE

Life Fitness globális piacvezető a kereskedelmi fitnessgép piacon, kiemelkedő funkcionalitással, legkorszerűbb technikával, extrém tartóssággal és formatervezési szempontokkal kombinálva. A Life Fitness erő- és kardio gépeket és tartozékokat fejleszt, gyárt és értékesít Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, Indoor Cycling Group, SCIFIT and Brunswick márkanevekkel fémjelezve. Együtt alkotják a Life Fitness Márkák Családját.

## CÉLJAINK

A Life Fitness több, mint 45 éve elkötelezett amellett, hogy ideális fitness megoldásokat kínáljon a fitness kluboknak és sportolóknak.

Küldetésünk, hogy az emberek aktívak maradjanak, a Lifecycle Exercise Bike-kal kezdődött, és most a fitnessipar legszélesebb termékkínálatát nyújtjuk a kardio, az erő és a csoportos edzés szempontjából. A fitness sokat változott az elmúlt évtizedekben, és a Life Fitness együtt fejlődött az új irányokkal. Számtalan hóbort és divat jött-ment, de a Life Fitness továbbra is aktív életvitelre ösztönzi az embereket.





*LifeFitness*



**CYBEX**<sup>®</sup>

**HAMMER  
STRENGTH**<sup>®</sup>

**INDOOR CYCLING**  
GROUP



## KONTAKT

További kérdés esetén állunk rendelkezésére a Life Fitness magyarországi képviselőjeként.

**w** [www.lifefitness.hu](http://www.lifefitness.hu) , [www.fitconcept.hu](http://www.fitconcept.hu)

**e** [kapcsolat@fitconcept.hu](mailto:kapcsolat@fitconcept.hu)

**t** +3670 2 703 703

**f** [fitconcept.hu](https://www.facebook.com/fitconcept.hu)

**in** [fitconceptkft](https://www.linkedin.com/company/fitconceptkft)

Fitconcept Kft.

Life Fitness Magyarország

1118 Budapest, Csikihegyek u. 18.