



Fitnessstrends 2017

GROEPSTRAINING EN BEWEGEN IS **MEDICIJN** NIEUW IN DE TOP 20

Elk jaar houdt de ACSM een wereldwijd onderzoek naar de fitnessstrends voor het komende jaar. Dit jaar werd het onderzoek voor de 11e keer gehouden en leverde het enkele verrassende resultaten op. Uit '2017 ACSM Worldwide Survey of Fitness Trends' blijkt dat eerdere trends blijven doorgaan, maar in de top 20 worden twee nieuwkomers gesignaleerd: groepstraining en Bewegen is Medicijn.

Een groot deel van de respondenten is van mening dat de economie zich zodanig voldoende hersteld heeft dat nieuwe technologieën geïntroduceerd konden worden, die direct meetresultaten en feedback leveren. Hoewel veel fitnessfaciliteiten zich voornamelijk richten op volwassenen, blijft het gebrek aan

interesse voor specifieke fitnessprogramma's een enorme teleurstelling in de strijd tegen obesitas bij kinderen. De resultaten van dit jaarlijkse onderzoek kunnen de health- en fitnessbranche niettemin helpen bij het nemen van belangrijke beslissingen voor investeringen voor verdere groei en ontwikkeling.

Trends

1. WEARABLES

De onlangs geïntroduceerde Apple iWatch® is hier het beste voorbeeld van. Sommige zaken-analisten hebben voorspeld dat in het jaar 2018 er alleen al 485 miljoen stuks Apple iWatches® verkocht zullen. Trending in deze sector van de branche zijn op dit moment slimme brillen, met een voorspelde omzet ter waarde van \$1,5 miljard en slimme stoffen en interactieve textielproducten die in 2017 een verkoopcijfer behalen van bijna \$2,6 miljard.

2. LICHAAMSGEWICHT (BODY WEIGHT) TRAINING

body weight training verscheen voor het eerst in het trendonderzoek in 2013 en blijft

Trends uitgelicht volgens fitnessspecialisten

Een rondvraag onder diverse fitness-specialisten leverde de volgende reacties op:

ANNEMIEK SMEEGEN, QUENO SPORTOPLEIDINGEN

“De oudste sport van de wereld staat in de top 20 fitness trends van 2017. Daar zijn we blij mee, want het is een zeer effectieve methode om mensen niet alleen fysiek gezonder te maken maar ook stress te verlagen. Gelukkig zijn er steeds meer mensen die daarom kiezen voor Yoga, Poweryoga en MindFit. Bewegen is Medicijn is een interessante trend die hierop aansluit. Rug-, nek- en schouderklachten zijn veel voorkomende klachten. Vier op de vijf mensen heeft wel eens last van rugpijn. Oorzaak ligt veelal in een verkeerde houding en de oplossing is nabij. Door de core beter te trainen kunnen veel klachten worden tegen gegaan. Onderzoeken wijzen uit dat met name het trainen van de diepliggende spieren in de rug gecombineerd met transversus, bekkenbodemp en flankademhaling zorgen voor meer stabiliteit in het lichaam. Wanneer dit gecombineerd wordt met ketentraining is dit zeer effectief voor een beter belastbaar lijf en nemen veel klachten af of kunnen ze worden voorkomen. Met Pilates wordt gewerkt aan al deze principes. Zelfs één uur per week op de juiste manier Pilates blijkt al positief. Deelnemers geven aan minder pijn te ervaren en makkelijker een goede houding aan te nemen.”

www.uenosportopleidingen.nl

GUIDO WISKERKE, LIFE FITNESS

“Een trendontwikkeling die de Life Fitness-experts bij veel clubs steeds meer zien, is de groeiende populariteit van krachttraining. In de ACSM trendtop 20 zie je krachttraining terug in onder andere Body Weight training, High-intensity interval training, group personal training en functional fitness. Deze stabiele trend zagen we ook al in het nieuwste Fitness markt- & trendrapport voor de Nederlandse en Belgische markt. Ondernemers gaan de komende jaren meer investeren in het aanbieden van krachttraining. Life Fitness heeft met het solide Hammer Strength een merk in huis dat inspeelt op de krachtige trends.”

www.lifefitness.nl

MELINDA VAN DER HOEVEN, XCO

“LXR® is volgens ons hét nieuwe groepfitness programma van 2017. LXR® Strength is een functionele krachttraining van 30 minuten. LXR® Mobility helpt je spierherstel te bevorderen en flexibiliteit te verbeteren, de perfecte manier om in 15 minuten te herstellen van LXR® Strength.”

www.lxrtraining.com

NICOLE SEEGER, MEIJERS

“Functioneel trainen is zijn status als trend ontgroeid en heeft de manier waarop we trainen fundamenteel veranderd. Traditionele fitness apparatuur heeft plaats gemaakt voor functional training zones, waarin niet spieren maar bewegingen centraal staan. Onze klanten zijn meegegroeid in deze ontwikkeling en eisen kwaliteit en variatie. De Functional Training Day is een inspiratie event voor ondernemende (personal) trainers die zich willen onderscheiden met functionele kwaliteitstrainingen. Er is steeds meer aandacht voor mobiliteit, flexibiliteit en recovery, zowel in PT als in groepslessen. Mobility Workouts zijn geen zweverige body&mind lessen, maar wetenschappelijk onderbouwde bewegingsprogramma's, die variëren van SMR (foam rolling) tot tot dynamic stretching.”

www.meijers.com

LAURA DE LEUR, MATRIX:

“De opmars van fitness-trackers en smart watches... we kunnen er niet meer omheen. Wearable Technology heeft dan ook, net als vorig jaar, de nummer één positie ingenomen in de Fitness Trends Top 10. Matrix haakt al langere tijd in op deze trend met haar innovatieve console technologie. En voor sporters is het nu nog eenvoudiger de data van al hun favoriete apparaten samen te brengen op de compleet vernieuwde Matrix consoles. Hartslagband, smartphone, wearable: alles is tegelijkertijd via Bluetooth synchroniseerbaar.”

op nummer 2 in het onderzoek voor 2017. Een nieuwe opzet, met name door de commerciële clubs, heeft ervoor gezorgd dat het populair werd in centra en health clubs wereldwijd. Het karakteristieke van body weight training programma's is het minimaal gebruik van apparatuur, waardoor het een zeer goedkope manier is om effectief te trainen.

3. HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

4. GOED OPGELEIDE, GEDIPLOMEERDE EN ERVAREN FITNESS PROFESSIONALS

Deze trend zet zich door nu er onafhankelijke accreditaties zijn van landelijke organisaties voor professionals op het gebied van health and fitness en klinische trainingsprogramma's, en een register voor bewegingsprofessionals. Omdat de economie blijft groeien en de markt voor fitnessprofessionals nog drukker en de concurrentie harder wordt, lijkt het belang van een bepaalde vorm van regulering vanuit de branche of vanuit externe partijen (de overheid) steeds meer te worden onderkend.

5. KRACHTTRAINING

Krachttraining blijft populair in alle sectoren van de health- and fitness branche en voor veel verschillende typen cliënten. Hoewel krachttraining twee jaar achter elkaar de tweede plek te hebben bezet in de onderzoeken voor 2015 en 2016, daalde het naar de vierde positie. Echter is het al sinds het begin van deze jaarlijkse onderzoeken een krachtige trend.

6. GROEPSTRaining

Pas dit jaar bereikte groepstraining de top 20, nu op nr. 6. Geen enkele van de respondenten kon verklaren waarom groepstraining populairder is geworden, daarom zal het interessant zijn om te zien hoe deze trend zich in de komende jaren zal houden

7. BEWEGEN IS MEDICIJN

Het programma gaat uit van de veronderstelling dat fysieke activiteit een integraal element is in het voorkomen en de behandeling van aandoeningen, en dat dit standaard dient te worden beoordeeld en





behandeld als onderdeel van de algehele gezondheidszorg.

8. YOGA

Enigszins dalend in de lijst is Yoga, dat in 2015 nog de 7e plek innam, en de 10e in 2016. Yoga kent een veelheid aan vormen, waaronder Power Yoga, Yogalates, en Bikram Yoga (ook wel bekend als 'hot' Yoga). Andere vormen van Yoga zijn onder andere Iyengar Yoga, Ashtanga Yoga, Vinyasa Yoga, Kripalu Yoga, Anuara Yoga, Kundalini Yoga, en Sivananda Yoga. Er is een grote hoeveelheid aan instructievideo's en -boeken, evenals een toenemend aantal certificeringen voor de vele Yoga formats. De aanhoudende

populariteit van Yoga lijkt toe te schrijven aan het feit dat het elk jaar opnieuw wordt uitgevonden en opgefrist. Daardoor is het een aantrekkelijke vorm van beweging.

9. PERSONAL TRAINING

Professionele personal trainers blijven op zoek naar de professionalisering van hun sector van de branche (zie trend nr. 4). Sinds de eerste publicatie van dit onderzoek in 2006 heeft personal training zich in de top 10 bevonden. De laatste tijd wordt veel aandacht besteed aan de opleiding (en certificering door derde, onafhankelijke partijen) van personal trainers. Personal trainers worden ingezet bij sociaal-maatschappelijke

programma's, in commerciële omgevingen, in bedrijfsgezondheidsprogramma's, en in medische fitness programma's, of ze zijn zelfstandig ondernemer en werken onafhankelijk.

10. BEWEGING EN GEWICHTSVERLIES

Organisaties, met name die een winsttoegmerk hebben en actief zijn in het bieden van programma's voor het verliezen van gewicht, zullen doorgaan met het opnemen in hun programma's van regelmatig bewegen evenals calorische beperking voor gewichtsbeheersing. De meeste van de bekendste dieetplannen integreren beweging naast de dagelijkse routine van het bieden

van verantwoorde maaltijdsuggesties voor hun cliënten.

11. FITNESSPROGRAMMA'S VOOR OUDERE VOLWASSENEN

De zeer actieve oudere volwassene (de atletische oudere) kan worden bereikt via commerciële en sociaal-maatschappelijke organisaties om hen te laten deelnemen aan wat meer rigoureuze bewegingsprogramma's, waaronder krachttraining, teamsporten, en HIIT als dat geschikt is.

12. FUNCTIONAL FITNESS

Sommige respondenten van het onderzoek gaven aan dat zij functional fitness koppelen aan fitnessprogramma's voor oudere volwassenen (zie trend nr. 11) afhankelijk van de behoeften van de cliënt. Functional fitness wordt ook toegepast in klinische programma's om activiteiten na te doen die in de thuissituatie worden gedaan.

13. OUTDOORACTIVITEITEN

Voorbeeld van outdooractiviteiten zijn wandelen (hiking), kanoën, kayakken, en spellen of sporten. Maar dat kunnen ook meer avontuurlijke programma's zijn, zoals kampeertrips en bergbeklimmen. Sommige personal trainers hebben outdoor activiteiten

toegepast als een vorm van small-group personal training.

14. GROUP PERSONAL TRAINING

15. WELLNESS COACHING

Wellness coaching staat al sinds 2010 in de top 20. Wellness coaching is de integratie van de wetenschap van gedragsverandering met het bevorderen van de gezondheid, voorkomen van aandoeningen, en revalidatie. Wellness coaching maakt vaak gebruik van een een-op-een behandeling net zoals een personal trainer dat doet, waarbij de coach ondersteuning biedt, advies, aanmoediging en erkenning als korte- en langetermijn doelen worden behaald.

16. GEZONDHEIDSBEVORDERING IN DE WERKOMGEVING

Het bevorderen en verbeteren van de gezondheid van de medewerkers is een trend voor een scala aan programma's en diensten die betrekking hebben op de gezondheid van de medewerker, de kosten voor de gezondheidszorg, en de productiviteit van de medewerker. Als er eenmaal een behoefte is bepaald, stellen professionals op het gebied van gezondheid in de werkomgeving programma's samen die gebaseerd zijn op de

belangrijkste behoeften (bijvoorbeeld stoppen met roken of gewichtsverlies).

17. Smartphone apps met oefeningen
Smartphone apps zijn verkrijgbaar voor elk platform maar zijn met name populair voor iPhone®, iPad® (Apple®Cupertino, CA), en Android devices.

18. RESULTAATMETINGEN

De eerste paar jaar kwam het fenomeen van resultaatmetingen niet voor in de top 20 van trends. Dit is een trend die te maken heeft met verantwoording. Resultaatmetingen zijn pogingen om meetbare resultaten te definiëren en te volgen, om te bewijzen dat een gekozen programma echt werkt. De wijde verspreiding van nieuwe smartphones, smartwatches, en draagbare technologie heeft geholpen bij het verzamelen van gegevens om deze pogingen te ondersteunen.

19. CIRCUIT TRAINING

20. FLEXIBILITEITS EN MOBILITEITSROLLERS

Er is weinig onderzoek naar deze gespecialiseerde devices, hoewel er een groeiende markt voor lijkt te zijn.

(Bron: Walter R. Thompson, Ph.D., FACSM.)

