



DIT ZIJN DÉ FITNESS-TRENDS VAN 2022

De fitnessrends 2022 zien er door de coronapandemie wat anders uit dan je wellicht gewend bent. Waren het voorheen nieuwe sporten en andere noviteiten, staat nu net als in 2021 online training hoog op de lijst van fitnessrends. De afgelopen twee jaar waren nogal chaotisch en corona heeft zijn stempel gedrukt op de fitnessbranche. Ontdek nu alle fitnessrends voor 2022 en hoe jij hier als fitnessondernemer het beste op inspeelt!

Bewegen is een belangrijk onderdeel van ons leven. En met de toename van de bewustwording hiervan, zijn er verschillende trends ontstaan binnen de fitnessbranche. Lifemaxx geeft jou dé fitnessrends 2022.

Bewegen als medicijn

De pandemie heeft velen van ons laten nadenken over de waarde van lichaamsbewe-

ging en onze gezondheid. Fit en gezond blijven op de lange termijn is belangrijker dan ooit. Het effect van sporten op onze mentale en fysieke gezondheid wordt bij steeds meer mensen duidelijk. Verschillende studies tonen aan dat zowel matig als intensief sporten gunstig is voor het functioneren van het immuunsysteem. Sporten bevordert namelijk de bloedsomloop. Hierdoor worden witte bloedcellen sneller door het lichaam ver-

spreid. Bewegen kan het immuunsysteem dus letterlijk een boost geven. Iets wat we altijd goed kunnen gebruiken, maar nu extra belangrijk is. Jij kunt hierop inspelen door jouw sportschool/ studio/ gymbox toegankelijk te maken voor alle doelgroepen. Dit kan bijvoorbeeld door groepslessen gericht op een specifieke doelgroep of personal training op maat aan te bieden.

Online training

In 2021 stond online training (livestreamlessen en workouts op aanvraag) voor het eerst op nummer 1 in de top 10 van fitnessrends wereldwijd. Gevolgd door wearables, lichaamsgewichtstraining, buitenactiviteiten en HIIT (high-intensity interval training). Deze komen allemaal terug op de lijst van 2022, maar online training staat met stipt op nummer twee. In de toekomst zien we een verdere ontwikkeling van online fitness. Ook de online lessen veranderen op basis van de groeiende behoeften van leden. Was dit voorheen iets voor 'erbij', kun je nu een complete business bouwen rondom online training. Bied jij al online lessen aan? Blijf dit dan zeker doen. Als je dit nog niet aanbiedt, is het tijd om dit nu te doen.

Draagbare technologie

Inmiddels zijn ze niet meer weg te denken: de smartwatches en fitnesstrackers. En dit zijn al lang geen simpele stappentellers meer. De nauwkeurigheid en het vermogen van draagbare technologie is in de loop der jaren flink verbeterd. Sommige van deze apparaten bieden nu AI en VR aan om sporten nog leuker en uitdagender te maken. Ze maken de trainingservaring multidimensionaal, waardoor het gemakkelijker wordt om de fitnessdoelen te bereiken. Ook als je geen sporter bent, kan dit juist helpen om meer te bewegen. VR of AI aanbieden in je gym is dus zeker iets om in de gaten te houden voor de toekomst.

Mindfulness

De wereld gaat snel. Door de constante digitale aanwezigheid, staat het brein vaak 'aan'. Soms te vaak. En dit resulteert in veel gevallen in stress of zelfs in een burn-out. In 2022 ligt de focus daarom naast de fysieke, ook op de mentale fitheid. Fitness van lichaam én geest wordt steeds belangrijker.

Hoewel sporten voor velen een goede uitlaatklep is, is het niet altijd voldoende om ook mentale rust te creëren. Daarom kiezen veel mensen nu (ook) voor yoga en meditatie. Mindfulness, meditatie en yogalessen

hebben in 2021 een grote stijging doorgemaakt en deze stijging zet in 2022 door. Heb jij deze lessen al op jouw rooster staan? Zo niet, dan is dit het juiste moment om dat wel te doen.

High-intensity interval training

High-intensity interval training, ofwel HIIT, is al jaren erg populair en blijft ook in 2022 in populariteit groeien. HIIT is een vorm van training waarbij oefeningen van hoge intensiteit worden gecombineerd met intervallen van lage intensiteit. Een oefening met hoge intensiteit is elke vorm van bewegen die de hartslag verhoogt tot ongeveer 90% van het maximum. Het zet je cardiovasculaire systeem onder druk waardoor je sneller ademt en veel zweet. De vele voordelen van HIIT maken dit een populaire training in sportscholen. Zo helpt het je om sneller calorieën te verbranden dan met trainingen met een lage intensiteit. Ook neemt het weinig tijd in beslag waardoor HIIT de grote voorkeurstherapie is bij mensen met een druk schema. Het implementeren van HIIT-lessen voor jong en oud is daarom zeker iets wat moet staan op jouw to-do-lijst voor 2022.

Personal training

Wie weinig tijd heeft en toch graag een goede, doelgerichte training wil doen, heeft

veel baat bij een personal trainer. Als je een druk leven hebt, heb je vaak geen tijd om zelf een trainingsprogramma samen te stellen. Personal trainers helpen bij het ontwerpen van schema's die zijn afgestemd op de specifieke behoeften van het individu. Daarnaast helpen personal trainers ook om gemotiveerd te blijven en zo fitnessdoelen te behalen. Omdat in 2022 de focus ligt op 'bewegen als medicijn', ligt hier ook een kans voor personal trainers. Voor veel mensen is de eerste stap naar een fitter leven namelijk de moeilijkste. Ze willen wel, weten dat het belangrijk is, maar hebben ook veel vragen. Wat moeten ze doen en hoe moeten ze het aanpakken? Als personal trainer kun je deze onzekerheden wegnemen. Maak dit ook duidelijk in jouw communicatie. Fitness is niet alleen belangrijk voor iedereen, maar ook uitvoerbaar door iedereen!

Trainen met eigen lichaamsgewicht

Een training met eigen lichaamsgewicht kan altijd en overal. Mede daarom blijft ook deze vorm van training groeien in 2022. Het is een goedkope en gemakkelijke manier van trainen. Je kunt lichaamsgewichtoefeningen aanvullen met materialen als weerstandsbanden, maar dit hoeft niet. Lichaamsgewichttrainingen pas je gemakkelijk aan de intensiteit of functionele behoeften aan. En er is weinig ruimte voor nodig. Calisthenics is een vorm van trainen met eigen lichaamsgewicht die nog populairder gaat worden in 2022. Calisthenics kun je vertalen als 'prachtige kracht'. Het woord is afkomstig van de Griekse woorden kallos (κάλλος), dat 'mooi' of 'schoonheid' betekent, en sthenos (σθένος); 'kracht'. In de praktijk wordt de term calisthenics voor veel verschillende oefeningen en trainingsvormen gebruikt. Dit varieert van oefeningen die vooral veel kracht vereisen tot oefeningen die voornamelijk het uithoudingsvermogen trainen. Calisthenics-training wordt nog beperkt aangeboden in sportscholen, dus hier ligt zeker een kans voor 2022.

Kijk voor nog meer fitnesstrends in 2022 op www.lifemaxx.com! En ook al zijn er uitdagingen, er liggen veel kansen voor de innovatieve fitnessondernemer. Wil jij weten hoe jij in 2022 het beste uit jouw gym kan halen qua materialen en inrichting? Neem dan contact op via onze website.

