

Fitness Trends 2016

Ogni anno l'**American College of Sports Medicine (ACSM)** raccoglie i **Fitness Trends**, aiutando i Gestori dei Centri a pianificare la propria attività, puntando sui corsi, gli istruttori e le macchine giuste.

Quest'anno ci siamo accorti che i Trend raccolti dall'autorevole Fonte rispecchiano fedelmente l'offerta ad oggi presente su ShapeMe e così... abbiamo creato una nostra infografica, come strumento di rapida consultazione.

Ecco i nostri **suggerimenti**, che speriamo possano esserti **utili se la tua ASD opera in ambito fitness**:

1. l'**allenamento** è sempre più **funzionale**: ricordati di dedicare adeguato spazio e attrezzatura agli Istruttori che seguono quest'approccio!
2. allenarsi in modo funzionale richiede il supporto di **Personal Trainer**: seleziona **professionisti qualificati**!
3. **HIIT**: le persone hanno poco tempo, quindi prevedi dei programmi di allenamento brevi e ad alta intensità! Obiettivi sono tipicamente **allenamento della forza e perdita di peso**.
4. lo **Yoga** è tornato di moda: includilo nei tuoi programmi!
5. la popolazione invecchia, ma non rinuncia allo Sport: dai spazio ai tuoi **clienti di tutte le età**!

Ecco l'infografica per te... e se hai ulteriori curiosità, non esitare a contattarci: ci trovi via email - info@shapeme.it.

2016

FITNESS TREND

- 1** Tecnologia Indossabile 
- 2** Allenamento a Corpo Libero 
- 3** Allenamento High Intensity Interval 
- 4** Allenamento per la Forza 
- 5** Professionisti del fitness Certificati, Preparati ed Esperti 
- 6** Personal Training 
- 7** Fitness Funzionale 
- 8** Programmi di Fitness per Anziani 
- 9** Esercizio e Perdita di Peso 
- 10** Yoga 

