



Servicios y tendencias en fitness para 2014

¿Qué será tendencia en 2014? El American College of Sports Medicine acaba de publicar su top 20. Expertos de nuestro país se encargan de evaluar estas tendencias y su implantación en los centros deportivos.

Mediante este artículo pretendemos mostrar una relación de servicios y tendencias en el sector del Fitness que pueden implementarse en instalaciones deportivas y gimnasios para el año 2014 con el objetivo de innovar y mejorar el abanico de propuestas ofertadas y de esta forma adaptarse a las nuevas demandas y necesidades del mercado y de los clientes.

Antes de analizar y definir las propuestas más interesantes por áreas y que están teniendo mayor impacto en nuestro país, no podemos dejar de citar

la última encuesta de tendencias mundiales en Fitness realizada por la ACSM americana y que ha publicado sus resultados a principios de noviembre.

Dicha encuesta se envió online a 28.924 profesionales del sector de la actividad física y la salud, recibiendo 3.815 respuestas desde la mayoría de países de los cinco continentes del mundo con mayor frecuencia de actividad física.

De esta encuesta cabe destacar nuevas tendencias en auge como por ejemplo el HIIT, entrenamiento de intervalo de alta intensidad, u otras

que repiten como la necesidad de profesionales formados adecuadamente y con experiencia. Sin embargo, es curioso como actividades más convencionales en los gimnasios no aparecen entre estas 20 tendencias principales, como el Pilates, el Ciclo Indoor, el entrenamiento en superficies inestables, clases para embarazadas o postparto, Fitness Acuático, Artes Marciales, Kickboxing, etc.

De las 10 principales tendencias de fitness para el 2014 según ACSM, 8 se repiten de años anteriores. Aparece

por primera vez con fuerza el famoso HIIT y la mayor caída ha sido Zumba. Será muy interesante ver la evolución de las dos primeras tendencias (HIIT y el entrenamiento con peso corporal) por si éstas son realmente tendencias o modas. El Pilates, Ciclo Indoor, Entrenamiento del Equilibrio, y el uso de superficies inestables siguen existiendo en la industria del fitness, pero no con tanta popularidad según la encuesta de tendencias ACSM.

Una vez conocidas y analizadas las tendencias del ACSM, pasamos a citar las más interesantes conocidas en nuestro país, así como diversos servicios que se están implantando con mucha fuerza.

Tendencias en entrenamiento

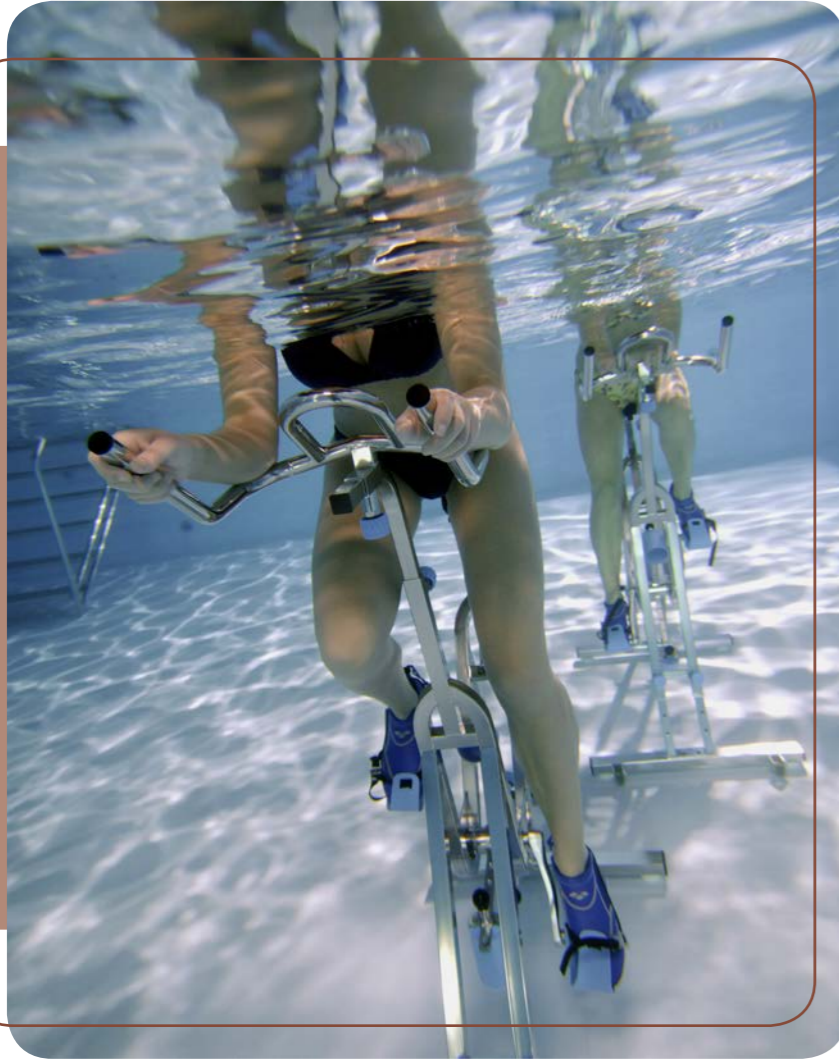
- **(HIIT) High Intensity Interval Training** o Entrenamiento Metabólico: Entrenamiento extremo de corta duración (30 min) y alta intensidad, se trata de ejecutar movimientos muy agonísticos limitando los descansos. Este tipo de entrenamiento acelera el metabolismo basal y el gasto calórico.
- **Trabajo excéntrico:** se trata de un sistema de trabajo donde en contra a lo que se viene haciendo dentro de las salas de musculación en los últimos años se divide la ejecución de las fases, fase concéntrica y fase excéntrica. Desde hace años varios autores vienen recomendando la realización de ejercicios donde se priorice la fase excéntrica de cada movimiento, trabajo que permite obtener mejoras de fuerza y evitar descompensaciones musculares. Los últimos avances en ingeniería, fisiología y biomecánica adaptada al fitness han conseguido desarrollar unas máquinas guiadas que permiten mediante un sistema de inclinación de las placas potenciar el trabajo excéntrico utilizando la fuerza de la gravedad.
- **Entrenamiento de la Propiocepción:** Plataformas inestables. La Propiocepción se refiere al sentido que informa al organismo de la posición de nuestro esquema corporal, y en el ámbito de la actividad física la definimos como, la capacidad que tiene el cuerpo para detectar el movimiento y la posición

Las 20 tendencias fitness más destacadas según la ACSM

1. Entrenamiento de alta intensidad en intervalos (HIIT).
2. Entrenamiento con peso corporal.
3. Educación, Certificación y Experiencia de los Profesionales del fitness.
4. Entrenamiento de fuerza.
5. Ejercicio y pérdida de peso.
6. Entrenamiento Personal.
7. Programas de Entrenamiento para Adultos y Mayores.
8. Entrenamiento funcional.
9. Entrenamiento personal en Grupo.
10. Yoga.
11. Niños y ejercicio para el tratamiento / prevención de la obesidad.
12. Promoción de la salud en el lugar de trabajo.
13. Core Training.
14. Actividades al aire libre.
15. Entrenamiento en circuito.
16. Medidas de resultado.
17. Wellness Coaching.
18. Entrenamiento Sport-Specific.
19. Programas de incentivos para trabajadores.
20. Boot Camp.

de las articulaciones en todo momento. Nuestro día a día nos lleva a caer en lo que podemos definir como "monotonía funcional", desde el punto de vista del movimiento realizamos siempre las mismas acciones motrices, lo que provoca que con el tiempo se debiliten capacidades derivadas como la coordinación, la agilidad, el equilibrio y como resultado de estas pérdidas seamos más propensos a lesionarnos o sufrir problemas de estabilidad. El entrenamiento propioceptivo busca estimular estas capacidades con el objetivo de mantenerlas en el tiempo. Los movimientos, tanto los de la vida cotidiana como los deportivos, requieren de una coordinación especial, ya que se encuentran en situación de inestabilidad constantemente.

- **Readaptación física:** Ya sea por errores posturales adquiridos o por malos hábitos, por una mala técnica o ejecución deportiva, es muy difícil encontrar a un cliente que ▶



no arrastre algún tipo de dolencia, lesión, condicionante osteomuscular o fisiológico que afecte a su estado de salud o de condición física. Esta realidad ha evocado la aparición de métodos de trabajo que evalúan el estado general en todos los niveles del cliente, determinando que musculatura o capacidad física debe trabajarse de forma específica para garantizar una adaptación orgánica equilibrada.

- **Entrenamiento Monitorizado:** la aparición de un perfil de cliente que con una necesidad que trasciende el área de la salud y lo sitúa en un estadio más "performance" (hablamos de deportistas no profesionales que entrenar con un objetivo de mejora del rendimiento) obliga a los centros deportivos a integrar sistemas de cuantificación y de monitorización en tiempo real del entrenamiento. Esta nueva alternativa de trabajo, dota al profesional de una herramienta que

permite conocer la respuesta del deportista al entrenamiento y desde ahí programar en base a parámetros fisiológicos estrictos.

- **Entrenamiento Express:** consiste en reducir el volumen de las sesiones, aumentando la intensidad. A día de hoy debido a la falta de tiempo de los usuarios y a las últimas investigaciones que evidencian mayores resultados limitando la duración de las sesiones en virtud de un aumento de la intensidad de ejecución, casi todas las disciplinas fitness tienen su versión express. Por lo general son propuestas que no superan los 30 minutos de realización, donde se acortan los descansos y transiciones al máximo y se optimiza el entrenamiento.

Tendencias en actividades

- **Clases Colectivas Coreografiadas:** Ajustando bloques de movimientos a distintos ritmos y registros

musicales de distinto carácter, no necesariamente ritmos latinos.

- **Actividades para Adultos Mayores:** Promocionando tareas con un alto componente de fuerza, ejercicios de toma de decisiones y de amplitud articular. El objetivo principal de estas sesiones con un alto carácter lúdico y sociabilizador es ralentizar los efectos del envejecimiento, mantener la autonomía, así como limitar la sarcopenia y la osteoporosis.
- **Yoga y combinaciones de actividades body mind:** entre las que destacan Yogalates, Bikram Yoga, Yoga de la energía así como las distintas manifestaciones del Yoga, Vinyasa Yoga, Anuara Yoga, Kindulani Yoga y Yoga Sivanada.
- **Circuit Training:** Entrenamientos de alta intensidad programados en intervalos cortos con descansos reducidos, empleando material específico de estudio y ejercicios calientes (utilizan el peso del propio cuerpo como resistencia o carga de trabajo) y de autocarga.
- **Grupos de entrenamiento personal:** Siguen para el nuevo año despertando entre los usuarios un interés creciente el entrenamiento personal, evolucionando de cara al 2014 en una dirección bien marcada, las sesiones de PT para grupos reducidos, trascendiendo la proporción 1:1 originaria.
- **Sesiones Virtuales:** Sesiones con instructores virtuales o sesiones donde se proyectan escenarios virtuales o programas de actividad que están realizándose en otra instalación en ese momento y se comparan creando una red.
- **Actividades Familiares:** Se trata de programas de ejercicio de componente recreativo que promocionan la interacción padres e hijos, y que favorecen la adquisición de hábitos saludables y deportivos dentro del núcleo familiar. Este tipo de actividades desde un enfoque de gestión, han contribuido a aumentar la captación de clientes, minimizar la tasa de deserción y neutralizar la estacionalidad en las instalaciones.
- **Actividades Funcionales y de Acondicionamiento Físico Integral:** Aparecen como alternativa de trabajo a personas con niveles de actividad

física bajos, que acuden a los centros con el fin de mejorar la calidad de vida que han ido perdiendo a consecuencia del sedentarismo. Dentro de estas actividades también se engloban usuarios que a consecuencia de una mala praxis necesitan compensar grupos musculares o realizar gestos técnicos que no se dan con frecuencia en la vida cotidiana.

- **Actividades de Tecnificación:** La tendencia hacia el deporte popular, principalmente disciplinas de fondo y ultrafondo (ciclismo, running y triatlón), ha llegado a los centros deportivos hasta el punto de incluirse en el programa deportivo. Desde las instalaciones se programan entrenamientos específicos y muy técnicos, siempre orientados a la mejora del rendimiento.

Tendencias en agua

- **Fitness Acuático:** En el sentido más amplio se refiere a aquella actividad terrestre realizada dentro del agua. La ingravidez y la resistencia que aporta el agua la convierte en una actividad muy recomendada para gente que se inicia, con problemas de sobrepeso o patologías donde se desaconseje la actividad física con impacto.
- **Watsu:** Se puede describir como el Shiatsu en el agua. Es un masaje flotante que aprovecha la ingravidez y la libertad de movimiento. Actividad acuática terapéutica que

aprovecha el efecto terapéutico del agua. Se trata de una propuesta más analítica donde se prescriben secuencias de movimientos terapéuticos de bajo impacto, velocidad de ejecución muy controlada, con el objetivo de prevenir y tratar patologías lumbo-dorsales.

- **Aquarunning:** Equipados con unos chalecos de flotación, los usuarios realizan desplazamientos dentro del agua simulando la técnica de carrera. La restricción del impacto y la alta demanda física hace esta actividad muy atractiva para aquellos deportistas que por lesiones no pueden realizar disciplinas cíclicas o de alto impacto.
- **Ciclo indoor Acuático:** El ciclo indoor trasladado a la piscina. Gracias a unas bicis lastradas y de un material preparado para el medio acuático, se realizan sesiones de ciclo indoor dentro del agua.

Tendencias en servicios

A continuación se cita una lista que recoge aquellos servicios específicos que se prevé van a dar contenido a una mayor carta en la oferta de productos de los centros en 2014.

- Entrenador Virtual.
- Programas de entrenamiento específicos.
- Programas para poblaciones especiales.
- Programas de pérdida de peso infantil.
- Programas de entrenamiento físico para enfermedades específicas.

- Salidas outdoor.
- Sesiones de Hipoxia.
- Valoración Composición Corporal.
- Jornadas de Entrenamiento para Empresas.
- Test de Esfuerzo.
- Análisis Gesto Técnico.
- Análisis Plantar estático y dinámico.
- Reiki.
- EMS (Electroestimulación Muscular)

Esta relación de tendencias nos puede ayudar a tomar decisiones de inversión y desarrollo muy importantes para el crecimiento y el desarrollo futuro de nuestras instalaciones y servicios.

Tomemos nota de aquello que más interesante nos resulte para innovar y mejorar nuestra oferta de servicios y actividades y así adaptarnos a los cambios y evolución del mercado. Para ello deberemos tomar nota de nuestro entorno, nuestros clientes y nuestra capacidad presupuestaria para que aquellos cambios que realicemos sean coherentes con nuestras posibilidades. □



Álvaro Bachiller
Director General ABL Sport.
Propietario Centros Fenómeno. Colegiado 53846.
Training Provider SEA (Sectorfitness European Academy).
www.ablsport.com



Manel Valcarce
Director Gerente Valgo Investment. Colegiado 8709.
DirCom SEA (Sectorfitness European Academy).
www.manelvalcarce.com