

Fitness, i trend 2015 per allenarsi e rimanere in forma

Autore: Paola Medori

Data: 12 Giugno 2015

Dagli Stati Uniti arriva il **Body Weight Trainer**, una ginnastica funzionale che consente il lavoro di tutte le fasce muscolari con esercizi che vanno dalle classiche flessioni agli indispensabili squat per potenziare e tonificare gambe e glutei. Visto il poco tempo che ognuno di noi ha impegnato tra lavoro, casa e famiglia ci si concentra su allenamenti brevi e intensi come l'**High Intensity Interval Training**. Si tratta di esercizi cardio-fitness che vanno da un minimo di 6 minuti ad un massimo di 30 che coinvolgono tutti i più grandi gruppi muscolari. L'**H.I.I.T.** è **basato su un allenamento cardiovascolare misto**. Anche il **CrossFit**, che [unisce elementi di powerlifting, pesistica, ginnastica e atletica](#), fa parte di questo tipo di allenamento che produce dei risultati sorprendenti. Inoltre aiuta ad aumentare il tasso metabolico a riposo per le 24 ore successive all'attività. Praticamente miracolosi.

Un'altra tendenza nascente è **Insanity**. Un allenamento intenso, di tipo *boot-camp*, ideato per spingere gli appassionati fino al proprio limite mentale e fisico. Una sfida contro se stessi per mettersi in gioco sempre. Non avendo il tempo di stare troppe ore in palestra, va molto di moda anche il **Tabata allenamento ad alta intensità**, e a intervalli, che alterna 20 secondi di sforzo massimo a 10 secondi di riposo. Nel 2015, le persone continueranno a chiedere programmi di ginnastica sempre più efficienti come il **fitness funzionale**, un insieme di esercizi dedicati al miglioramento della postura, dell'equilibrio fisico ed mentale. Lanciatissimo anche il **Body Weight Training**, ossia l'allenamento fitness basato solo sullo sfruttamento del proprio peso. Diverse sequenze di squat, piegamenti e flessioni, oltre ad altri esercizi, per migliorare il proprio corpo servendosi proprio del corpo stesso. Per non parlare dello **Strength e Resistance Training**. Praticati con allenatori qualificati, sono allenamenti con attrezzi, anche pesanti, per mettere i muscoli ed il [corpo sotto stress, con obiettivi di forza e resistenza](#) a seconda delle necessità. Non passano mai di moda, anche per l'arrivo della bella stagione, gli sport all'aria aperta come la corsa, il ciclismo. Anche la disciplina dello yoga resta, per il suo giusto equilibrio tra tonificazione e relax mentale, una delle tendenze intramontabili.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/fitness-i-trend-2015-per-allenarsi-e-rimanere-in-forma/>

Generato il 24/05/2025