

# Dit zijn de fitness trends van 2019

Hieronder staat de top vijf fitness trends van 2019.



## **Wearable-technologie**

De nummer één fitness-trend voor volgend jaar is wearable-technologie. Wearables, zijn intelligente apparaten die we aan ons lichaam kunnen dragen. Denk hierbij aan smartwatches, fitness trackers maar ook aan een smartphone die je stappen telt.

Wearable-technologie stond in het onderzoek van vorig jaar nog op trend nummer drie. Dit jaar staat het op nummer één omdat wearables steeds nauwkeuriger worden in het meten.



## **Groepstraining**

Gezellig en goed voor je motivatie. Een trend die doorzet in 2019 is groepstraining. Geheel nieuw is deze vorm niet, maar wel populairder dan ooit. Trainingen voor groepen die het goed doen zijn onder andere spinning, aerobics en bootcamp.



## **HIIT**

Op nummer drie staat **high-intensity intervaltraining** (HIIT). HIIT is een korte training met een interval karakter. Het gaat als volgt te werk: allereerst zorg je voor een goede warming-up. Zodra je lichaam opgewarmd is kan je beginnen. Vervolgens start je met een interval waarbij je versnelt naar 80-90 procent van je maximale vermogen.

Simpel gezegd: je rent heel snel de trap op en gaat deze langzaam weer af. HIIT kan gebruikt worden om af te vallen, maar ook om de conditie te verbeteren.



## **Fitness voor senioren**

Fitnessprogramma's voor senioren zijn in opkomst. Op oudere leeftijd sporten helpt je om een goede conditie te behouden. Ook verlaagt het de kans op (chronische) ziektes. Ouderen waarderen gezondheid meer dan voorheen en kunnen het tegenwoordig steeds meer betalen. Hierdoor staat fitness voor senioren op plaats vier in de trendlijst.



## **Bodyweight**

Op plaats vijf staat Bodyweight, of ook wel trainen met je eigen lichaamsgewicht. Bij deze training heb je geen apparatuur nodig waardoor je het overal kan doen, dus ook thuis. Naast het verhogen van je vetverbrandingen, kun je met bodyweight exercises ook sterker worden. Daarnaast bepaal je zelf hoe zwaar de oefeningen worden.