

Men'sHealth

17 nowych trendów wellness & fitness w 2021 r.

W dzisiejszych czasach trudno przewidzieć, co stanie się jutro, a co dopiero w kolejnych miesiącach, ale wydaje się, że w świecie fitness można dostrzec pewne zjawiska, które zdominują najbliższą przyszłość. Zobacz, czego się spodziewać w 2021 roku.



01

Kontrola
oddechu
będzie
w modzie.

01 Oddech pod kontrolą

■ Fakt, że koronawirus atakuje głównie płuca, konieczność zasłaniania twarzy maseczkami i wszechobecny stres powodujący ataki paniki spowodowały falę zainteresowania metodami zarządzania własnym oddechem. Potwierdzają to wykupywane jak świeże bułeczki książki Wima Hofa, który już od lat powtarza, że właśnie w oddechu (i zimnie) kryją się głębokie pokłady zdrowia i odporności. Głębokie i niezbadane, bowiem badacze wciąż nie odkryli, czy nauki popularnego Holendra znajdują potwierdzenie w twardych danych i są bezpieczne dla innych czy jest on fizjologicznym ewenementem. Na pewno jednak ćwiczenia oddechowe będą hitem nadchodzącego roku.

02 Będziemy strzegli sterylności domu

■ Pandemia stworzyła wyraźny podział między niebezpiecznym, pełnym zagrożeń światem zewnętrznym a bezpiecznym światkiem własnych czterech ścian. Mieszkania i domy staną się małymi sanktuariami zdrowia i nie chodzi tu tylko o trening z kettlem w salonie. Lampy UVC, które mają za zadanie zabijać patogeny i mikroorganizmy, oczyszczacze powietrza, filtry wody – to wszystko już pojawiło się w życiu wielu polskich gospodarstw domowych i wydaje się, że w nich zostanie na dobre.



03 Treningi online staną się punktem dnia

■ Kiedy pod koniec 2019 roku pisaliśmy artykuł o siłowni w 2029 roku, nie byliśmy świadomi, że pewne opisywane w nim trendy zobaczymy na własne oczy znacznie szybciej. No ale potrzeba jest matką wynalazków, a że cała branża fitness znalazła się w poprzednim roku w olbrzymiej potrzebie zatrzymania klientów i ich pieniędzy, konieczne było rozbudowanie bazy ofert o wirtualne treningi prowadzone przez trenerów i instruktorów, często gęsto na żywo. Dzięki temu możemy wziąć teraz udział w dowolnych zajęciach online bez ruszania się sprzed komputera, co dla niektórych mocno zabieganych pracusiów jest bezcenną możliwością. Mało tego – jeśli język angielski nie jest dla nas barierą nie do przekroczenia, a coraz rzadziej jest, nic nie stanie na przeszkodzie, by zapisać się na bokserskie zajęcia online w Stanach Zjednoczonych czy na jogę w Londynie. Granice zostaną zatarte jeszcze bardziej.

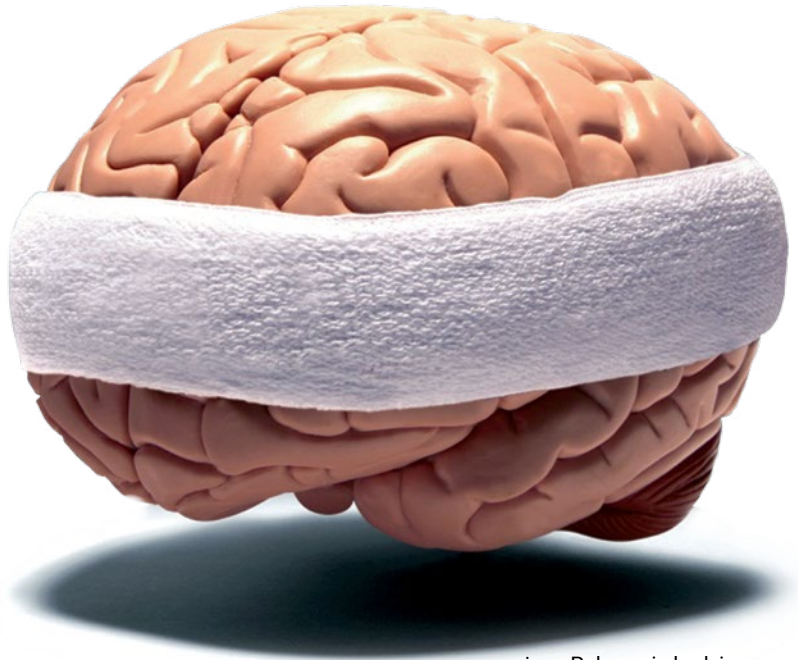


04 Zdrowie psychiczne stanie się modne

■ Szkoły jogi, których, notabene, lockdownowe obostrzenia nie dotknęły, przeżyły prawdziwe oblężenie w mijającym roku. To samo zajęcia mindfulness czy chociażby aplikacje do medytacji. Potężna dawka stresu o podłożu zdrowotnym i ekonomicznym, która zaatakowała całe grupy społeczne, zmusiła wielu z nas do poszukania narzędzi umożliwiających skuteczną obronę własnego dobrostanu psychicznego. I czujemy, że to początek potężnego trendu.

05 Dotyk nie będzie mile widziany

■ Dotyk stanowi podstawę dobrego samopoczucia u ludzi. Takimi nas matka natura stworzyła. Tymczasem w naszym kręgu kulturowym, zdominowanym przez społeczny dystans, dotyk międzyludzki powoli zanikał, a COVID wbił ostatni gwóźdź do jego trumny. Tyle że nie zanikła sama potrzeba. Dlatego już teraz na rynku pojawiają się usługi bezdotykowych masażu w komorach powietrznych czy na łóżkach dźwiękowych oraz rękawice imitujące dotyk skóry lub włosów. Cóż, trzeba sobie jakoś radzić.



06 Kluby fitness przeniosą się

■ W popandemicznym świecie wiele firm nie wróci już do biur, bo okazało się, że wcale nie jest to konieczne. Nawet ten tekst piszemy, siedząc w domu. Kto będzie w takiej sytuacji chodził do modnych klubów w dzielnicach biurowych, kiedy większość pracowników swoje obowiązki wykonywać będzie z domu? Być

może w Polsce nie będzie to tak widoczne, ponieważ nie mamy ani jednego wielomilionowego miasta z wielkimi dzielnicami wypełnionymi biurowcami i budynkami usługowymi, ale w krajach tzw. Zachodu może się okazać, że powstaną całe dzielnice duchów. Tam nie utrzyma się żadna siłka. To wymusi przeprowadzki.

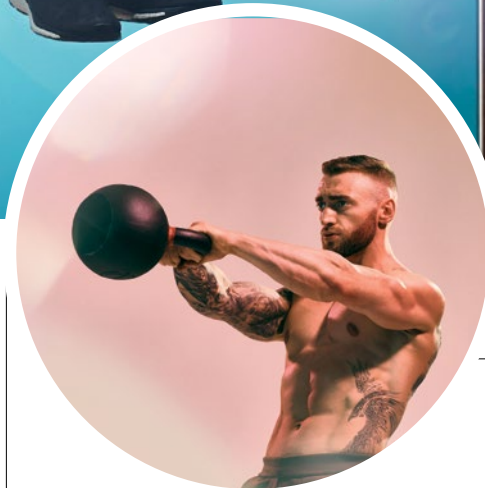
07

Trening będzie służył zdrowiu

■ Fitness stanie się realnym narzędziem zdrowotnej prewencji. Oczywiście w teorii do tej pory też tak było, ale zdecydowanej większości trenujących kobiet i mężczyzn przyświecały cele stricte sylwetkowe: większa kłata, jędrniejsze

pośladki. Trening był raczej drogą do zwiększenia swojej wartości na rynku towarzyskim i seksualnym. Teraz może się to jednak zmienić. Coraz więcej osób interesuje się nie tylko wyglądem, ale też

składem swojego ciała, prosi o ocenę swojej kondycji i postury trenerów, realizuje plany treningowe, które nie kładą nacisku na wygląd, lecz na sprawność, pracuje nad ograniczeniami w zakresie ruchu. Żeby było śmieszniej, to powrót do przeszłości, bo tak właśnie wyglądała branża przed erą Instagrama.



08

COVID-19 i powrót do treningu

■ Tylko czas pokaże, jakie będą pełne konsekwencje koronawirusa dla sportowców. Dotychczas odnotowaliśmy blizny w płucach i zmniejszoną wydolność aerobową, bóle mięśni, zespół chronicznego zmęczenia oraz problemy z jelitami, ner-

kami i sercem. To całkiem spory bagaż poważnych problemów zdrowotnych, nie mówiąc o dodatkowo nadwątłej psychice po miesiącach izolacji. Trudno po tym wszystkim wrócić do życiowej formy. Lekarstwem na to mają być specjalistyczne plany, obejmujące sesje kolarstwa stacjonarnego, biegów, boksu i pilatesa, a także usługi wsparcia, takie jak dietetyka, fizjologia i psychologia.

■ Żaden inny sprzęt do ćwiczeń nie rzuca wyzwania Twojej sile, wydolności sercowo-naczyniowej i koordynacji tak, jak odważniki kettlebell. Wielu przekonało się na własnej skórze, że to sprzęt, który wymaga minimalnej powierzchni, dając przy tym maksymalne możliwości przeprowadzenia pełnoprawnego treningu całego ciała. Ta popularność będzie tylko rosta.

09

Kettle trafią do wielu domów



10 Mniej wody, więcej nawodnie- nia

■ Wypijanie ośmiu szklanek wody dziennie to mit, z którym powoli się już żegnamy. Zapotrzebowanie na wodę to sprawa mocno indywidualna. Ponadto dla sportowców liczy się nie tylko sama woda, ale też zawartość elektrolitów, których sporo tracą wraz z potem. Dlatego karierę zrobią mieszanki nawadniające o trzykrotnie wyższej zawartości elektrolitów niż w przeciętnym napoju izotonicznym.

11 Fitness wejdzie na mównicę



■ Politycznymi odpowiedziami na pandemię nie są, na szczęście, tylko kolejne restrykcje. W niektórych krajach (Japonia, Chiny) politycy poszli po rozum do głowy i wprost namawiają swoich wyborców do większej aktywności i częstszego ruchu. Premier Wielkiej Brytanii, który przecież zachorował na COVID-19, publicznie przyznał, że trochę się zaniedbał i zatrudnił trenera personalnego, żeby wrócić do lepszej formy. Szkoda, że trzeba było pandemii, aby elity dostrzegły wpływ treningu na zdrowie człowieka.

12 Kardio wróci do łask

■ Wszyscy znamy ten żart: „Kardio? Czy to po hiszpańsku?”. Ma on obrazować dosyć lekceważący stosunek chłopaków w siłowniach do tego typu treningu. Jednak nie da się zaprzeczyć zdrowotnym korzyściom, które zapewnia kardio. Oczywiście najpopularniejszą formą treningu kardio jest staromodne bieganie, a pandemia właśnie sprawiła, że biegaczy jest wokół więcej niż kiedykolwiek wcześniej. I ci wszyscy ludzie przy bieganiu raczej pozostaną. Tym bardziej że nie brakuje głosów ekspertów, którzy przestrzegają przed zbyt częstym uprawianiem treningów HIIT, które mają źle wpływać na kondycję psychiczną. A tego byśmy nie chcieli, prawda?



13 Siłownie od wszystkiego

■ Tak jak puby już jakiś czas temu zaczęły do alkoholu serwować jedzenie lub chociaż

dobrze dobrane przekąski, tak teraz siłownie przestaną liczyć na zysk z samych tylko karnetów i zaczną szukać dodatkowych źródeł dochodu w postaci bufetu, posiłków potreningowych, możliwości zakupu odzieży

sportowej czy wypożyczania sprzętu treningowego. Wyobraź sobie, że po treningu możesz wypożyczyć ten sam model kettle, którym przed chwilą tak dobrze Ci się machało. Fajna sprawa. Oczywiście część nowoczesnych klubów fitness w dużych miastach już od dłuższego czasu próbuje tak działać, ale w nadchodzącym roku, o ile w ogóle dojdzie do otwarcia branży, wszyscy będą musieli zacząć rozglądać się wokół siebie w poszukiwaniu kasy.

14 Zdrowie na celowniku wielkich korporacji

■ Technologie inteligentnych urządzeń mobilnych do noszenia były na szczycie corocznego badania światowych trendów fitness, przeprowadzanego przez American College of Sports Medicine, aż cztery razy w ciągu ostatnich pięciu lat. Ta tendencja tylko przybierze na sile, bo na rynku coraz bardziej rozpychają się giganci. Pod koniec 2020 roku zadebiutowała aplikacja Apple Fitness Plus, oferująca ćwiczenia i treningi, która jest częścią dużej rodziny Apple Watch. Z kolei Amazon zaprezentował opaskę Halo Band, czyli kolejne urządzenie do monitorowania stanu zdrowia i formy. Ta część branży urośnie i to sporo.



www.menshealth.pl



16 Odporność stanie się walutą

■ Wszyscy – od klubów fitness, przez producentów sprzętu treningowego, po koncerny produkujące suplementy i odżywki dla sportowców – już zwiększyli szansę na zarobek na hasło „odporność”. Możemy się więc spodziewać, że w 2021 roku każda dyscyplina sportu, każda miarka białka i każda pojedyncza hantla będzie promowana jako cudowny środek na wzmocnienie odporności. O ile jeszcze postawimy na rzeczywisty trening, pół biedy, jeśli jednak damy się ponieść wizji cudownych pigułek – biada nam.



15 Trening nie tylko w budynkach

■ Ponad połowa respondentów ankiety, przeprowadzonej przez Form Nutrition w kwietniu i maju ubiegłego roku, stwierdziła, że planuje częściej wychodzić na zewnątrz po zakończeniu pandemii. Ponadto według jednego z badań koronawirus zdecydowanie łatwiej

(18,7 razy łatwiej) przenosi się w zamkniętym środowisku w porównaniu z otwartą przestrzenią. Jeśli dodamy dwa do dwóch, łatwo zrozumieemy, do czego to zmierza: trening przeniesie się na zewnątrz. Zresztą to już się dzieje. Według Health Club Management część siłowni zareagowała na ograniczenia związane z pandemią propozycjami zajęć outdoorowych. Przewiduje się, że fitness na świeżym powietrzu stanie się stałym elementem oferty klubów.

17

Powiew równości w siłowni

■ Coraz więcej firm z szeroko pojętej branży fitness zapowiada, że w najbliższym czasie spodziewać się można z ich strony mocnych działań na rzecz równych szans i różnorodności. Ma to na celu zwiększenie fitnessowej obecności mniejszości rasowych, etnicznych, seksualnych i dyskryminowanych. Clive Ormerod, CEO potężnej globalnej stajni fitnessowej Les Mills, zapowiada, że chce, by 50% menedżerów wyższego szczebla było kobietami i osobami niebiałymi. Niech żyją równość, różnorodność i... kompetencje?

FOT. PHILIP HAYNES, DAN MATTHEWS, ROWAN FEE, STYLIZACJA. JEDZENIA. JACK SARGESON, MODEL: MATTHEW OVENS/W MODELS

MH