

Estas serán las tendencias de fitness en 2021 según Herbalife Nutrition

[Multimedia](#)

Samantha Clayton, vicepresidenta del área deporte y rendimiento físico en Herbalife Nutrition, aconseja una rutina de ejercicio físico diaria aun estando en casa como opción más segura. Mantenerse en forma incluye poner nuestros cuerpos en movimiento, en cualquier momento y en cualquier lugar, pero también significa hacerlo mentalmente, encontrando maneras de relajarse, respirar y desconectarse del estrés

2020 ha sido un año de cambios; un año en el que las rutinas han evolucionado para adaptarse a la nueva realidad del momento, como la manera de hacer ejercicio. Con los gimnasios cerrados o con aforo limitado, y los aparatos electrónicos encendidos, la actividad física desde casa o al aire libre han redefinido la manera de mantenerse en forma.

El ejercicio físico es reparador, ayuda a mantener los cuerpos y mentes sanos, y proporciona la relajación necesaria para afrontar un nuevo año. En 2021, muchos de estos cambios excepcionales en las rutinas pasarán a ser la norma. Cada vez se verá a más gente practicar deporte desde casa, a la vez que centrados en su salud mental y en el uso de herramientas tecnológicas que les ayudarán a impulsar sus rutinas, ya sea en casa, en el trabajo o en la carretera.

Samantha Clayton, ex velocista profesional y actualmente vicepresidenta del área deporte y rendimiento físico en Herbalife Nutrition, desgrana algunas de las claves y tendencias fitness protagonistas de este atípico 2021.

Clases virtuales y equipamiento

La popularidad de los programas de fitness por suscripción y a la carta se disparó en 2020 y seguirá floreciendo en 2021. Además de la facilidad y accesibilidad de estos programas que permiten realizar ejercicio en cualquier momento y lugar, muchos han forjado comunidades virtuales en las que se apoyan y motivan mutuamente para alcanzar sus objetivos. Los programas de entrenamiento por suscripción continuarán en auge durante el próximo año, con más variedad en los tipos de clases y contenidos que se ofrecen, proporcionando a los entusiastas del fitness opciones más personalizadas y adaptadas a sus intereses y objetivos específicos.

La demanda de equipamientos de fitness para el hogar nunca ha sido tan alta. En el último año, las empresas del sector han aumentado las ventas en un gran porcentaje y se prevé que esta elevada demanda continúe en 2021, ya que, aunque existan cada vez más medidas de prevención de la salud pública, practicar deporte desde casa seguirá siendo, al menos de momento, la opción

que muchos elijan.

Los equipos para practicar deporte tampoco tienen que ser muy costosos; de hecho, muchas personas, recurriendo al ingenio, han estado utilizando artículos que tienen en casa para poner algo más de dificultad en sus entrenamientos; mientras que otras se ejercitaban a la vez que realizaban las tareas del hogar.

Soluciones de fitness para la monotonía y el estrés

El teletrabajo conlleva una mayor cantidad de tiempo libre y, por ende, puede que aburrimiento. El estrés de estar más tiempo metido en casa hace que las actividades al aire libre, como el senderismo o correr con programas de asistencia con aplicaciones guiadas, que proporcionan forma física y mental, estén aumentando su popularidad y parece que lo vayan a seguir haciendo a lo largo de todo este 2021.

Otra de las tendencias está siendo el patinaje sobre ruedas. Esta actividad tan nostálgica, no solo es un excelente entrenamiento para piernas y glúteos, también es divertido, por lo que al tiempo que cada vez más personas se animan a practicarlo, los fabricantes luchan por satisfacer una demanda abrumadora.

El yoga o la meditación son las actividades preferidas de aquellos que se centran en fortalecer tanto el cuerpo como la mente. Muchas aplicaciones, entre ellas [Herbalife Nutrition Fitness](#), ofrecen completas rutinas de ejercicios centradas en la salud mental y el bienestar y está previsto que el número de apps con estos objetivos sigan aumentando en un futuro próximo, ya que según Richard Davidson, fundador del Centro para Mentes Saludables de la Universidad de Wisconsin-Madison, las aplicaciones de mindfulness pueden ayudar con la soledad, la depresión y la ansiedad.

Los programas de bienestar en el lugar de trabajo pasarán de ser, en 2021, algo agradable de tener a ser una parte esencial del bienestar del equipo profesional, por lo que las empresas, además de apoyar este tipo de iniciativas para los empleados, tendrán cada vez un mayor interés por su salud mental.

Cada año trae tendencias nuevas de acondicionamiento físico o recupera las actividades más frecuentes, pero siempre con el mismo objetivo: mantenerse en forma. El año pasado enseñó muchas lecciones, una de las cuales es que mantener hábitos saludables como el ejercicio y una dieta equilibrada es una de las mejores cosas que la gente puede hacer por sí misma. La buena salud incluye mantener nuestros cuerpos en movimiento, y ahora hay más opciones que nunca para ejercitarse en cualquier momento y en cualquier lugar, ya sea desde la comodidad de casa, la oficina o una habitación de hotel. Pero mantenerse en forma también significa hacerlo mentalmente, encontrando maneras de relajarse, respirar y desconectarse del estrés.

Hay todo un año por delante para alcanzar la mejor forma física y mental.
