



Tendenze fitness 2017

Tra i vostri buoni propositi per il nuovo anno c'è la palestra? Scopri allora quali sono le nuove tendenze nell'ambito dello sport e del fitness per l'anno 2017!

Ecco tutti i nuovi trend da seguire:

- **Core conditioning:** nuovo sport che si basa sul potenziamento dei muscoli in particolare nella parte centrale del corpo. Caratteristiche: esercizi a corpo libero, utilizzo di grandi sfere di gomma, tavole oscillanti e hula hoop. Durata dell'allenamento: dai 45 ai 60 minuti.
- **NIA (Neuromuscular integrative action):** mix tra arti marziali, yoga e danza. Disciplina nata per migliorare l'apparato respiratorio e per correggere la postura. E' una danza a ritmo di musica alternata con posizioni di yoga e mosse tipiche delle arti marziali.
- **BootyBarre:** allenamento divertente che fonde la danza, il pilates e lo yoga attraverso l'utilizzo della sbarra della danza classica.



- Woga: disciplina molto simile allo yoga però viene praticato in acqua. Durata dell'allenamento: 1 ora.
- Yogalates: mix tra yoga e pilates. Obiettivo principale: allungamento e tonificazione dei muscoli. Aiuta anche a migliorare la respirazione ed alleviare lo stress. Durata allenamento: 1 ora.
- Bodyweight: allenamento a corpo libero, pratica sportiva ormai consolidata che continua a rappresentare i principali trend del 2017. Questo tipo di allenamento coinvolge tutti i muscoli senza però sovraccaricare le articolazioni.

[Read More](#)
