

## Fitbe - Blog

<https://web.fitbe.cloud/>

# La tecnología portátil se posiciona como la primera tendencia del fitness mundial



La American College of Sports Medicine (**ACSM**) publicó recientemente las tendencias del fitness mundial para 2019. Los resultados posicionan los dispositivos wearables como primera tendencia tras estar en la edición anterior en la tercera.

Esta encuesta se envió a 37,075 profesionales de la actividad física y la salud, incluyendo todas las certificaciones posibles de la ACSM recibándose un total de **2,038 respuestas**. En cuanto al perfil demográfico de los encuestados, incluye un 65% de mujeres y 35% de hombres en un rango muy amplio de edades.

A continuación les dejamos las tendencias para el 2019.

### **TOP 20 Tendencias Fitness mundiales según la ACSM:**

1. Tecnología portátil (wearable).
2. Entrenamiento en Grupo.
3. HIIT.
4. Programas de ejercicio para personas mayores.
5. Entrenamiento Peso Corporal.
6. Certificación y Experiencia de los Profesionales del fitness.
7. Yoga
8. Entrenamiento personal.
9. Entrenamiento funcional.
10. Ejercicio como Medicina.
11. Wellness Coaching.
12. Ejercicio y pérdida de peso.
13. Aplicaciones móviles de ejercicios.
14. Dispositivos movilidad/miofasciales.
15. Promoción salud laboral y programas en centro trabajo.
16. Medición del resultado.
17. Actividades al aire libre
18. Formación académica para los profesionales del Fitness.
19. Entrenamiento personal en grupos reducidos.
20. Sesiones post-rehabilitación.

Para ver el informe completo, pincha en el [enlace](#).

**Link to Original article:** <https://web.fitbe.cloud//w/fitbe/73113/blog?elem=184018>