

Divatirányzatok a fitness területén

Magyarország fitnesztrendjeinek vizsgálata a Covid-19 időszak után

Fashion trends in the fitness

Examination of fitness trends in Hungary after the Covid-19



ÖSSZEFOGLALÁS:

A 2021/22-es év egészség- és fitnessiparára a legnagyobb hatást a Covid-19 járvány gyakorolta. A korlátozó intézkedések során megnövekedett szabadidő-eltöltési szokások megváltoztak, az egészséges életmód kialakítása, az erre való törekvés tudatosítása következtében egyre többen ismerték fel a mozgás fontosságát és lehetőségét. Az emberek arra kényszerültek, hogy kreatív módszerekkel tartsák fitten magukat „otthoni edzőtermükben” vagy a szabadban. Meghatározó trenddé váltak a virtuális/online képzések, vagy az edzést nélkülöző, az egészségi és fittségi állapotot támogató, azt nyomon követhető hordozható technikai eszközök alkalmazása.

Előtérbe kerültek az alacsony költségű, olcsó edzőtermek (Kercher et al, 2022), illetve az idősebb korosztályt célzó aktivitásformák. Az említett szempontok mentén az elmúlt években számos új irányvonal jelent meg a fitness területén. Írásunkban bemutatjuk, miként alakult át a fitnessipar a megváltozott körülmények és a fogyasztói igények hatására. Munkánkban az új trendek terjedését, azok népszerűségét vizsgáltuk. A szakirodalom feldolgozása során összegyűjtött legújabb irányzatokra hivatkozva, kérdőíves módszerrel mértük fel a válaszadók által legnépszerűbbnek tartottakat. A vizsgálatba rendszeres sporttevékenységet végző felnőtt lakosokat vontunk be.

Kulcsszavak: fitness, trend, divatirányzatok



ABSTRACT:

The greatest impact on health and fitness industry has been Covid-19 epidemic in 2021/2022. Free time activity routines increased due to restrictive measures have changed. More and more people have recognised the importance of movement thanks to taking up a healthy lifestyle and making it deliberate. People have been forced to keep fit by creative methods in their 'home gym' or even outside. Virtual or online trainings and those technical equipments which support and follow a healthy and fit conditions whitut trainer have become significant trend.

Low budget fitness centers (Kercher et al, 2022), and activity forms for seniors have come to the front. Connected to the above mentioned several new trends have appeared in the field of fitness in the last years. In our article we will introduce how fitness industry has changed as a result of the altered circumstances and customers' demand. We are examining the spread and popularity of this new trends. The most widespread have been measured by questionnaires, with reference to the collected new trends in specialized literature. The subjects were average adults doing regular sporting activities.

Key words: fitness, trend, fashion

BEVEZETÉS

A világ legújabb fitnesztrendjeinek ismerete jelentős előnnyel ruhazza fel az e területen dolgozó szakembereket, hiszen elősegítheti vállalkozásuk növekedését.

Az ACSM Health & Fitness Journal® (FIT) munkatársai 2006 óta évente több alkalommal is végeznek felmérést a következő év fitnesztrendjeinek előrejelzése érdekében. A különböző irányzatok az aktualitásokat határozzák meg (Kercher et al, 2022), az aktuális fogyasztói szokásokat mutatják meg (Melczer, 2015). Trendnek tekinthető az a mozgásforma, mely a fitnessszakember által meghatározott igényeknek megfelelően akár több éven keresztül is nagy sikerrel működik, míg divatnak inkább üzleti szempontból megalkotott nagy lelkesedést kiváltó, rövid ideig üzött mozgások nevezhetők. Ez utóbbiak sikerüket a nagy mennyiségű befektetett tőkének, a magas szintű reklámozásnak

köszönhetik, nem a tényleges fogyasztói igényeknek. A felmérés szerint a 2022-es év legnépszerűbb trendjei országonként ugyan jelentősen eltérőek, de a *funkcionális fitness*, a *testsúlycsökkentést szolgáló edzésformák*, a *személyi edzések*, az *otthoni*, illetve a *szabadtéri aktivitások*, a *szabad súlyos edzések* és a *hordozható technológiák* alkalmazása a vizsgálatban szereplő országokban kiemelt helyen szerepelnek. A top 20-ban megtalálhatjuk az idősebbeknek szóló programokat, ellenben a gyermekek és serdülők testedzése irányzat, Kínától eltérően, ahol nagyon népszerű, nem szerepel kiemelkedő helyen (Kercher et al., 2022).

A LEGNÉPSZÉRŐBB FITNESS TRENDK

A funkcionális tréning

A funkcionális tréning még mindig a top trendek közé tartozik. Konceptiója nem izmokban, hanem mozgásmintákban gondolkodik. A többüzletes moz-



Szerző:
BIRÓNÉ DR. ILICS KATALIN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területei:
rekreáció, kiválasztás,
tehetség gondozás, versenysport



Szerző:
LÉVAI MÁRIA
sport- és rekreációs szervezés
szakos hallgató
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai
Kar, Sporttudományi Intézet
Szombathely
mario.levai99@gmail.com
Főbb kutatási területei:
rekreáció, fitness



Szerző, rovatvezető:
DR. NAGYVÁRDI KATALIN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
nagyvardi.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területei: rekreáció,
egészségfejlesztés, gyógytestnevelés

gások révén izomcsoportokat von be a mozgásmintákba. A cél olyan gyakorlatok alkalmazása, amelyek megtanítják a sportolóknak, hogyan kezeljék a saját testsúlyukat az összes mozgás-síkban. A hangsúly tehát nem azon van, hogy egy mozgásfajttal túlfejlesszük az erőt, hanem hogy egyensúlyt érjünk el a toló- és húzóerő, illetve a térddomináns csípőnyújtás (négyfejű izom és a farizom) és a csípődomináns csípőnyújtás (combhajlítók és a farizom) között. Az egyoldalas gyakorlatok során a program az egyensúlyt és a propriocepciót tudatosan vonja be (Boyle, 2016). Az egyensúlyfejlesztéshez számos instabil felület került a piacra, mint a diner páma, a bosu, a süni, vagy a plate (Nagyváradai és mtsai, 2020). A funkcionális edzések között találhatunk köredzést (több állomáson folyik a munka meghatározott ideig), funkcionális step vagy bosu órát, de ide tartozik a CrossFit, a kettlebell vagy a HIIT edzés is.

A *CrossFit* edzés célja a test erejének, teljesítőképességének növelése. Komplex gyakorlatokból áll (WOD – Workout of the Day), melyek az egész testet egyszerre dolgoztatják meg a lábujaktól a nyakig.

A *kettlebell* egy vasgolyó fogantyúval, az erő és robbanékonyság fejlesztésére szolgál. A formának köszönhetően a fogás megszesezik a súlyzó középpontjától, így a gyakorlat tökéletes végrehajtásához folyamatos koordináció és koncentráció szükséges.

A *HIIT* edzés magas intenzitású intervall edzéssorozatot jelent. Általánosságban egy ilyen fitneszprogram kevesebb mint 30 percet vesz igénybe, de a kívánalmakhoz igazítva ez lehet hosszabb és rövidebb időintervallum is. Az edzésprogramnak a lényege, hogy rövid, de magas intenzitású munka- és rövid pihenőszakaszok váltják egymást (Thompson, 2017). A HIIT edzés legnépszerűbb fajtája a *Tabata*. A 4 perces idő alatt 20 másodperc rendkívül intenzív mozgás és 10 másodperc szünet váltogatja egymást (azaz 8 szakaszra oszlik az edzés maga). A pihenő csak feleannyi ideig tart, mint a mozgás, így a testünknek nincs alkalma teljesen regenerálódni, azaz körülbelül a sorozat fele után nem sokkal eljutunk a maximális oxigénfelvételig.

A funkcionális edzések legnépszerűbb kiegészítő eszközei között találhatunk homok- vagy bolgár zsákokat, slide-ot, medicinlabdát, TRX-et vagy GFlexet, rippl tréneret, mini és power bandet.

Az említett programok mindegyike megtalálható a *testsúlycsökkentést szolgáló mozgásformák* között is.

A *személyi edző* által vezetett órák jelentősége abban rejlik, hogy a felkészült szakember a vendég életkorának, nemének, edzettségének állapotának, és a kitűzött céljának megfelelő speciális programot képes összeállítani. Az edzés tehát személyre szabott, jól illeszkedik a vendég igényeihez (Melczér, 2015).

A Covid alatti korlátozó intézkedések felerősítették a *szabadban üzhető fizikai aktivitások* iránti igényt. Ezek a mozgások a futás vagy erőteljes séta (Power walking, esetleg Nordic walking) mellett leginkább a szabadtéri kondiparkok használatának lehetőségét hordozzák. A kondiparkok előnye, hogy bármely napszakban ingyen látogathatók, változatos funkcióikkal sokszínű edzés-munka végezhető.

A *hordozható technológiák* segítségével pontos adatokat kaphatunk testünk állapotáról, illetve az edzőmunkánk nyomon követéséről. A különböző aktivitásmérők, okosórák, pulzsmérő eszközök, gps követők, okos szemüvegek néhány éve jelentek meg, és fejlődésüknek nagy jövőt jósolnak. Hatékonyságuknak és széles körű felhasználásuknak köszönhetően gazdaságilag is nagy potenciállal rendelkeznek, az olcsóbb eszközöktől egészen a prémium kategóriás, rendkívül precíz és drága eszközökig széles az elérhető technológiák skálája (Thompson, 2017).

TOVÁBBI FITNESZTÍPUSOK

Bodyblade

Ez az eszköz egy rugalmas vékony fémlemez, aminek mindkét végén kis súlyok találhatók, középen pedig széles fogantyúja

van. A módszer kulcsa a rapid kontrakciós technológia (RCT). Az eszköz előre-hátra, vagy fel-le rázásával percnként akár 270 izomösszehúzódás érhető el. <https://bodyblade.com/>

Katami 4x4

A módszerben a 4x4 arra utal, hogy minden edzésben 4 kört kell teljesíteni (edzésenként 2x), körönként 4 gyakorlatot. Minden gyakorlatot 1 percre kell végezni. Minden kör 1 kardió gyakorlatot, egy alsótest gyakorlatot, egy felsőtest gyakorlatot, és egy törzsgyakorlatot tartalmaz. <https://2lazy4gym.com/2017/08/19/katami-4x4/>

ZUU fit

A program a HIIT edzés egyik fajtája, 30 perces intenzív, saját testsúlyos gyakorlatokból áll, melyben az állatok mozdulatai elevenednek meg. Az állatszerű gyakorlatok az emberi mozgás hét széles kategóriáját követik: lökés, húzás, guggolás, kitörés, hajlítás, csavarás, helyváltoztatás. Pl. békaguggolás, számarúgás stb. <https://zuufit.com/>

F45

Az F a funkcionális edzésre, míg a 45 a tréning időtartamára utal. Csoportos edzés, mely ötvözi a köredzés és a HIIT elemeit. Teljes testet átmozgató gyakorlatokat tartalmaz, amelyek elsősorban az energiaszint és az anyagcsere sebességének javítását, valamint az erőnlét és állóképesség növelését célozzák. <https://f45training.com/>

Babakocsi fitnesz

A fitneszpar gondolt a kismamákra is. A szülés alatt óhatatlanul is felszaladt kilóktól megszabadulni, a testet újra formába hozni nem egyszerű feladat baba mellett. Erre találták ki a sportbabakocsikat, amikkel nem csak a városi közlekedés könnyíthető meg, és persze jóval esztétikusabbak is elődjeiknél, hanem könnyebben tudjuk tolni őket futás közben, vagy számos funkcionális gyakorlat végezhető séta közben. Amíg a baba a kocsiban alszik, az édesanya, vagy akár az édesapa letudhatja az aznapi edzését.

Bungee fitnesz

Ez a fitnesztípus a felfüggesztéses edzések csoportjába tartozik. Egy dinamikus kötél van a plafonra rögzítve. A megfelelő ellenállás elérése miatt a kötél a vendég testsúlyához és testmagasságához igazított. A kötél másik vége a vendég derekán lévő „beülőre” csatlakozik. Ez a dinamikus kötél biztosítja a levegőben végrehajtható gyakorlatokat. Az órán dinamikus, zenére vezérelt koreográfiát tanulnak a résztvevők. Fejleszti a mozgáskoordinációt, az erő-állóképességet és a ritmusérzékét.

KÉRDÉSFELVETÉS

A szakirodalom feldolgozása során összegyűjtött legújabb irányzatokra hivatkozva, arra kerestük a választ, hogy jelenleg melyek a legnépszerűbbnek tartott fitneszrendek Magyarországon?

ANYAG ÉS MÓDSZER

Vizsgálatunkba minden, 18 év feletti – interneteléréssel rendelkező – felnőtt bekerülhetett. A legnagyobb elemszám elérését saját készítésű, a Google-úrlapok felületén létrehozott online kérdőív segítségével, közösségi média platformokon tettük közzé. A kérdőív 3 hétig volt elérhető. A kapott eredményeket excell táblázatban rögzítettük. A végleges mintát 108 fő alkotta.

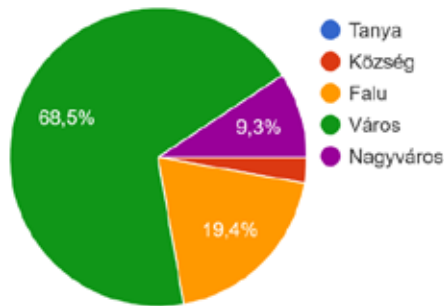


1.ábra: Bodyblade
Figure 1.: Bodyblade
(<https://www.usa-homegym.com/physical-therapy/bodyblade-review/>)

EREDMÉNYEK

A megkérdezettek 56,5%-a nő, 43,5% férfi. A válaszadók életkori megoszlását tekintve elmondhatjuk, hogy a kérdőívet kitöltők legnagyobb része – 48,1% – a 18–25 éves korosztályból került ki. Közel azonos arányban vannak a kitöltők között a 26–40 évesek (21,3%) és a 41–50 évesek (22,2%).

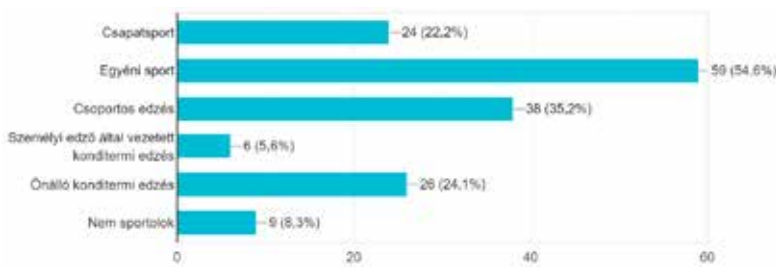
A fennmaradó közel 10%-ot az 50 évesnél idősebb válaszadók teszik ki. Az Európai Bizottság 2017 márciusában az európaiak sportolási szokásairól közzétett felmérésének adatai szerint a sportolási hajlandóság az életkor előrehaladtával csökken (European Commission, 2017). Az IPSOS 2021-es felmérése (21503 fő véleménye) szerint a fitnesz globális szinten (20%) a legnépszerűbb testmozgás, míg a magyar lakosok között nem a fitnesz az elsődleges mozgásforma (13%) (Ipsos, 2021).



2. ábra: Sportolási szándék a különböző településeken élők körében
 Figure 2.: Intention to play sports among people living in different settlements

Különösen igaz lehet ez az 50 évesnél idősebb korosztályra. E korosztály alacsony számú részvételét vizsgálatunkban talán ez okozhatja. Az EC felmérésében olvasható, hogy a sportolási kedv a településnagysággal fordítottan arányos: legtöbbet sportolnak a nagyvárosokban élők. (European Commission, 2017). Az általunk felmért mintában is hasonló eredményt kaptunk. (2. ábra)

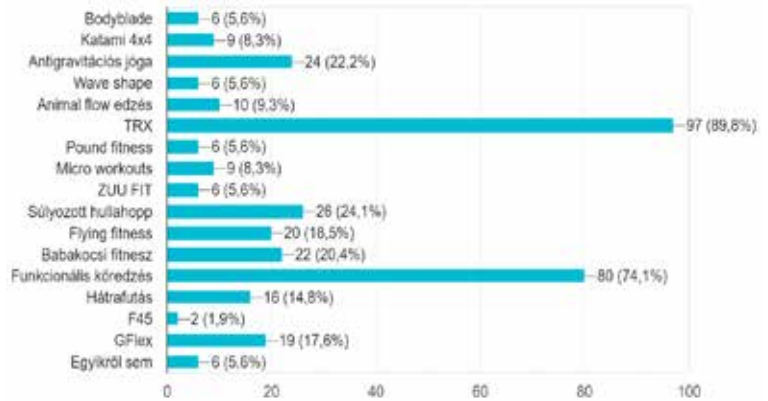
Vizsgálatunkba a rendszeres (legalább heti 2 alkalom) sporttevékenységet végzőket kívántuk bevonni azért, hogy a lehető legrelevánsabb válaszokat kapjuk a magyarországi fitnesztrendekről. Épp ezért fontosnak tartottuk megtudni, a kérdőívkitöltők jelenleg végzett sporttevékenységét is. A válaszokat az alábbi ábra szemlélteti. (3. ábra)



3. ábra: A válaszadók által végzett sporttevékenységek
 Figure 3.: Sports activities carried out by the respondents

Látható, hogy a megkérdezettek többsége (54,6%) az egyéni edzést preferálja (pl. futás, úszás stb). Őket követik a csoportos tréningeket előnyben részesítők (35,2%). Közel azonos arányt képviselnek a kitöltők között a csapatsportokat űzők (22,2%) és az önálló konditermi edzés végzők (24,1%). Bár a kitöltés feltétele volt a rendszeres fizikai aktivitás, mégis a válaszadók 8,3%-a mégsem sportol rendszeresen. Az elemzésnél ezeket a válaszadókat mégsem zártuk ki, mert azt gondoltuk, hogy ha a téma érdekelte őket, elképzelhető, hogy végeznek valamilyen fizikai aktivitást, csak nem az általunk meghatározott heti rendszerességgel. Ettől függetlenül a kérdéseinkre értékelhető választ tudnak adni, így minden további kérdésnél válaszaikat figyelme vettük.

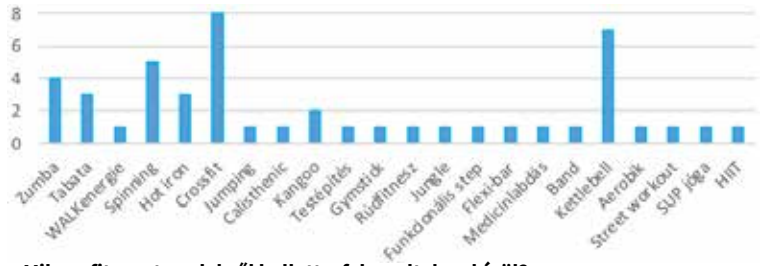
Kérdőívünkben felsoroltunk néhány, véleményünk szerint Magyarországon újnak és/vagy jelenleg trendnek számító fitneszórátípust. Arra kértük a vizsgálatban részt vevőket, jelöljék meg, melyek azok, amelyekről hallottak már. (4. ábra.)



4. ábra: A fitnesztrendek ismertsége a megkérdezettek körében
 Figure 4.: Awareness of fitness trends among respondents

Szembevetően az ábrán, hogy jelentős többség a TRX-szel történő edzésről hallott a legtöbbet (89,8%). Ezt követi a funkcionális köredzés (74,1%). Közel azonos százalékban hallottak a megkérdezettek az antigravitációs jógáról (22,2%), a súlyozott hullahopp karikával történő edzésről (24,1%) és a babakocsi fitneszről is (20,4%). Legkevésbé ismertek a Wave shape, a Bodyblade, a Pound fitness, a ZUU fitness és az 'F45' edzés.

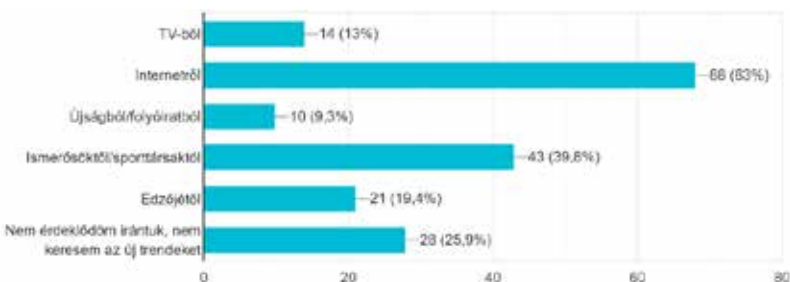
Számos egyéb fitneszórátípus érhető el az érdeklődők számára, melyek mindegyikére nem tudunk kitérni, ezért arra kértük a résztvevőket, nevezzék meg, milyen egyéb fitnesztrendről hallottak még a felsoroltakon kívül. (5. ábra)



Milyen fitnesztrendekről hallott a felsoroltakon kívül?
5. ábra: Egyéb fitnesztrendek
 Figure 5.: Other fitness trends

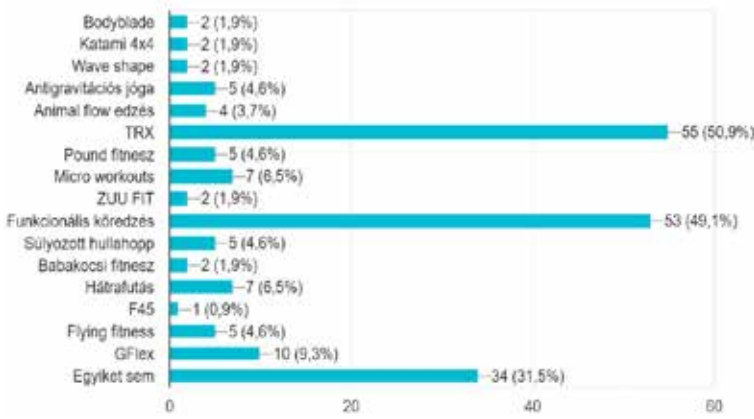
21 különböző fitnesztípus került említésre, ami azt bizonyítja, milyen sokféle lehetőséget kínál a fitneszipar a mozogni vágyók számára. A felsoroltak mindegyike több éve uralja a piacot. Talán a legújabb közülük a SUP jóga (Stand Up Paddle). Az óra során a résztvevők magas intenzitású gyakorlatokat hajtanak végre. Az instabil felületen történő mozgás folyamatos munkára készíti a stabilizáló izmokat, így a kondicionális és a koordinációs képességfejlesztés kitűnő eszköze (Nagyváradai és mtsai, 2018).

A vizsgálatban részt vevők 63%-a az internetről tájékozódik az új fitnesztrendekről, de jelentős az ismerősök/sporttársak szerepe is (39,8%). A válaszadók 25,9%-a nem keresi tudatosan a legújabb lehetőségeket. Vélhetően ebben azok válasza is benne van, akik elmondásuk szerint az egyáltalán nem sportolók csoportjába tartoznak. (6. ábra)



Honnan tájékozódik az új fitnesztrendekről?
6. ábra: Tájékoztódás a fitnesztrendekről
 Figure 6.: Information about fitness trends

A válaszadók 50,9%-a a felsorolt fitnesztípusok közül a TRX-et próbálta már, ettől alig marad el a funkcionális köredzés (49,1%) kipróbálók száma. A többi, felsorolásban szereplő óra-



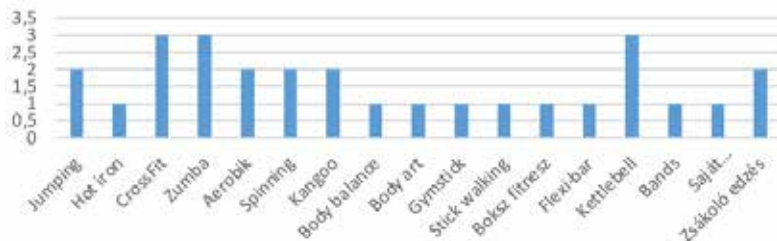
Az alábbiak közül melyik mozgásformát próbálta már ki?

7. ábra: Kipróbált fitnesszrendek

Figure 7.: Tried fitness trends

típus kipróbálási százaléka csekély, de számolnunk kell azzal a 34 fővel is (a válaszadók 31,5%-át adják), akik egyik lehetőséget sem próbálták meg. (7. ábra)

A következő ábrán azok a fitnesszrendek szerepelnek, amiket a válaszadók szívesen kipróbálnának. Mivel több válasz is megjelölhető volt, végül 11 különböző fitnesszórát tudtunk elkülöníteni. (8. ábra)



Milyen trendeket próbált ki a felsoroltakon kívül?

8. ábra: További kipróbált fitnesszrendek

Figure 8.: Other tried fitness trends

Végül rákérdeztünk arra is, hogy hányan voltak a kevésbé ismert trend, melyek azok, amelyeket szívesen kipróbálnának a megkérdezettek? (9. ábra)



9. ábra: a válaszadók által kipróbálni kívánt fitnesszrendek

Figure 9.: fitness trends that respondents want to try

Kipróbálás tekintetében magasan vezet az antigravitációs jóga (38,0%), ezt követi, szinte azonos mértékben a súlyozott hullahopp karika (28,7%) és a TRX (27%). Az utóbbit annak ellenére is, hogy a válaszadók fele, már legalább egyszer ki is próbálta. A szívesen kipróbálandó edzések között előkelő helyen szerepel még a Flying fitness (25,0%) és a funkcionális köredzés (20,4%).

ÖSSZEZÉS

A világvárvány felgyorsította az egészséggel és fitnessszel foglalkozó fogyasztói aktivitást. (Kercher et al., 2020) Ennek következtében megváltoztak a szabadidő-eltöltési szokások. Számos új, akár otthon is végezhető fitnessztrend jelent meg (pl. online, vagy virtuális edzés), melyek a következő években vélhetően tovább fejlődnek.

Az eredményeink alapján elmondható, hogy a megkérdezettek legnagyobb része egyénileg szeret edzeni, mutatja ezt az egyéni sportokat, (54,6%) illetve az önálló konditermi edzéseket (24,1%) előnyben részesítők százalékos aránya. A megkérdezettek körében az általunk megadott trendek közül a legismertebb a TRX-szel történő edzés (89,8%) és a funkcionális köredzés (74,1%). Ezeket a válaszadók többsége már ki is próbálta. A legnagyobb érdeklődés az Antigravitációs jóga (38%) és a Flying fitnessz (25%) iránt mutatkozott, annak ellenére, hogy az Antigravitációs jógáról a válaszadók csak 22,2%-a, míg a Flying fitnesszről 18,5% hallott már. Így azt feltételezzük, hogy a megkérdezettek a neve alapján tartják vonzóknak ezt a két órátípust.

A kérdőív eredményeiből látható, hogy vannak trendek, melyek éveken keresztül szerepelnek a fitnesszpiac kínálatában (pl. TRX), népszerűségük töretlen, és vannak divatos, szinte naponta megjelenő újabb és újabb órátípusok. Ezek megerősödését a fogyasztói igények formálják.

IRODALOMJEGYZÉK

Ács P. (2020): Változások a magyar lakosság élet- és munkakörülményeiben kiemelten a fizikai aktivitás és a sportfogyasztási szokások vonatkozásában. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs. ISBN: 978-963-429-577-8
Boyle M. (2016): Funkcionális edzés újrátöltve. Jaffa Kiadó. Budapest

European Commission. Special Eurobarometer 472 – Sport and physical activity 2017. forrás: file:///C:/Users/user/Downloads/ebs_472_en%20(7).pdf. Letöltés dátuma: 2020. szeptember 2.

IPSOS Global Advisor (2021): Global Views on Exercises and Team Sports.

<https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-08/Ipsos%20-%20Sports%20and%20exercise%202021.pdf> Letöltés: 2022. április 4.

Kercher, M. V. et al. (2022): 2022 Fitness Trends from Around the Globe. ACSM s Health & Fitness Journal 26(1):21-37. Letöltés: 2022. március 4.

https://www.researchgate.net/publication/357403835_2022_Fitness_Trends_from_Around_the_Globe#fullTextFileContent

Kruk J. (2009): Physical activity and health. Asian Pac J Cancer Prev. 10, 721–728.

Melczér Cs. (szerk.) (2015): Fitness-Wellness és Táplálkozás Terápia elmélete és gyakorlata. Pécs.

https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport/FitnessWellness_eK2.pdf Letöltés: 2022. április 4.

Nagyvárad K. és mtsai (2020): Pulzusváltozások vizsgálata különböző instabil felületeken végzett gyakorlatok során. Recreation. DOI: 10.21486/recreation.2020.10.2.3

Nagyvárad K. és mtsa (2018): Egy deszka egy lapát. Recreation. VIII. évf. 4. sz. 34-36. ISSN: 2064-4981

Thomson, W. (2021): Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021.

https://ig-fitness-schweiz.ch/wp-content/uploads/2021/05/Worldwide_Survey_of_Fitness_Trends_for_2021.6-1.pdf Letöltés: 2022. március 4.

Thompson W. (2017): Worldwide Survey of Fitness Trends for 2018.

https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2017/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2018__The.6.aspx Letöltés: március 4.