

MÜLLER ANETTA¹, BÍRÓ MELINDA¹, BODOLAI MÓNIKA¹,
HIDVÉGI PÉTER¹, VÁCZI PÉTER¹, DÁVID LÓRÁNT DÉNES²,
SZÁNTÓ ÁKOS³

¹Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

¹University of Eszterházy Károly, Institute of Sport Science, Eger

²Eszterházy Károly Egyetem, Turizmus Tanszék, Eger

²University of Eszterházy Károly, Department of Tourism, Eger

³Eszterházy Károly Egyetem, Vállalkozás-gazdaságtan Tanszék, Eger

³University of Eszterházy Károly, Business Department of Economics, Eger

A 2016-OS FITNESS TRENDÉK HELYE ÉS SZEREPE
A REKREÁCIÓBAN

THE 2016 FITNESS TRENDS PLACE AND ROLE OF
RECREATION

Összefoglaló

Összefoglaló cikkünkben hazai és nemzetközi kutatásokra alapozva áttekintjük a fitnesztrendeket a rekreáció területén. A trendek gyorsan változnak a kereslet-kínálat egymásra gyakorolt hatásának megfelelően, melyek a versenyképesség megőrzésének egyik legfontosabb elemei. Az egészségtudatos magatartás erősödésével az egészség megőrzése, a munkaképesség megtartása és a fizikai fitneszszint és a fizikai teherbíró képesség növelése egyaránt fontos szempont a rekreációban. A leendő testnevelőknek, rekreációs szakembereknek vagy sportszervezőknek nélkülözhetetlen ismerniük a legújabb fitnesztrendeket, amivel a gyerekeket és a felnőtteket motiválni tudják majd a rendszeres testmozgásra az új mozgásformák alkalmazásával.

Kulcsszavak: fitneszirányzatok, trendek, rekreáció

Abstract

Based on domestic and international researches in our article look through the fitness trends on the area of the recreation. The trends change quickly, according of offers-demands effects, since one of the most important elements of the competitiveness.

With the strengthening of the health-conscious behaviour the health the keeping of his conservation, the ability to work and the physical fitness level increase of a picture equally important viewpoint in the recreation. You are necessary for the prospective trainers, recreational specialists for sportmanagers to know the newest fitness trends, since the children and adults can be motivated to the regular exercise with the application of the new forms of motion.

Keywords: fitness trends, trends, recreation

Bevezetés

Az American College of Sports Medicine szakértői már tizedik éve végeznek felmérést az aktuális évi fitnesztrendekről. A felmérésben 40 lehetséges trendet határoznak meg, melyeket a fitnessz és az egészség területén jártas, világszerte elismert 26.933 szakértőnek, akadémikusnak és újságírónak küldenek tovább. A szakértők 1-től 10-ig értékelhetik a listában szereplő aktivitási formákat, ahol a 10 a „legtrendgyanúsabb” jegy).

A 20. sz. technikai csodái soha nem remélt kényelmet és egyben irigyelt életminőséget hoztak sok ember számára. Mivel az ember valamennyi vívmányát az irányba fejlesztette, hogy élete könnyebb, kényelmesebb legyen, így ezzel együtt jár a mozgásszegény életmód, a különböző civilizációs betegségek, ártalmak. Korunk üzenete, hogy amennyiben egészségesek akarunk maradni, fontos, hogy rendszeresen fizikai aktivitást, rekreációs sportmozgást űzzünk, vagyis napjainkra a rekreációs sportok kevesek kedvteléséből „sokak szükségletévé” vált. Sokak rádöbbennek arra is, hogy nemcsak az elérhető földi javaknak van ára, hanem az egyik legdrágábban megtartható és még drágábban megszerezhető érték az egészségünk. Az egészségtudatos magatartás felértékelődésével egyre fokozottabb szerepet kap a szabadidő aktív és hasznos eltöltése. A fitnessz mint rekreációs tevékenység vagy mint életforma egyre népszerűbb, melyet a fitnesszszolgáltatások iránti növekvő kereslet igazol. A trend, melynek jelentése irány, irányvonal, az éppen aktuális divatra utal. A trendkutatásnak elsősorban profitorientált közegben van jelentősége, de egyre inkább a non-profit jellegű cégek és szervezetek is nyomon követik a versenyképességük javítása érdekében. A rekreáció és a fitnessz területén a jelen lévő aktuális fogyasztói szokásokat mutatják. A trendek napjainkban elég gyorsan változnak, így ezeknek a követése, figyelése és kutatása egyre fokozottabb figyelmet kap.

A fitnesztrendek áttekintése előtt nézzük meg a fitnessz egyfajta megközelítését, értelmezését. Az egészség egyfajta lehetséges megközelítéseként, illetve az edzés során kialakuló edzettségi állapot kettősségében definiálja a fitnessz Borbély–Müller (2008). A fit (angol eredetű szó): alkalmas, kész, tökéletes állapotot jelez. Valamely versenyre készülő ember vagy ló fit akkor, ha az előző training révén eljutott versenyzőképességének tetőpontjára, azaz a „legjobb teljesítményre” képes. A definícióban tehát benne rejlik, hogy ezt az állapotot csakis edzés révén tudja elérni, melynek a célja a teljesítményfokozás. Fit and well amerikai szavak, jelentésük: kész és egészséges. A fitnessz általánosságban jelzi az ember életképességét mint aktuális állapotot a cselekvés elvégzéséhez.

A sportban a motoros fitnessnek van jelentősége, mely azt az egészséges embert jelöli, aki jó teljesítményre kész állapotban van. A fizikai fitness meghatározott mértékének elérése nemcsak a sportban fontos, hanem az egészségügy, az egészségre nevelés, valamint az általános jólét, az egészség szempontjából is szükséges. A definíciókban mutatkozó kettősség miatt a fittség két fajtája különböztethető meg: az egészség szempontú és a teljesítményorientált megközelítés. Míg az utóbbi elsősorban a rendszeres sportot űző ember fizikai állapotát méri, addig az egészségközpontú fittség a jó egészséget eredményező képességek állapotát jelenti. Mi jelen cikkünkben arra vállalkoztunk, hogy a rekreációban az egészségközpontú fitnessztrendekeket tekintjük át, azokat a tevékenységeket, melyeket az emberek az egészségük és munkaképességük megtartása érdekében, a jó fizikai fittségi szint elérése érdekében végeznek.

Módszerek

A fitnessztrendekek áttekintése szekunder kutatáson alapszik. Áttekintettük azokat a hazai és nemzetközi kutatásokat és szakirodalmakat, melyek a fitness, aerobic, egészségügy, egészségturizmus területeit érintik. A trendkutatásaink az alábbi jelentősebb irodalmakon alapulnak:

- Az American College of Sports Medicine (ACSM) kutatásai, melyet az American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal közölt (2013),
- Thompson, Walter R. PhD. (2013) Worldwide Survey of Fitness Trends for 2013,
- American College of Sports Medicine (ACSM) 2015–2016 világméretű kérdőíves felmérés
- Valamint korábbi trendvizsgálataink (Müller 2009, Müller–Kerényi 2009, Müller–Rácz 2011, Könyves–Müller–Ködmön 2013).

Ezekből a kutatásokból állítottuk össze a domináns trendeket, melyek a rekreáció területeit, a fitnesszpart determinálják.

Eredmények

2016 népszerű fitnessz trendjei az American College of Sports Medicine (ACSM) által közzétett világméretű kérdőíves felmérés alapján

- 1. Hordható technológia:** A bevezetőben említett technológiai újítások sportban bevezetett alkalmazhatósága kiemelkedő, melyre már nemcsak az élsportolók edzéseit lehet alapozni. Néhány évvel ezelőtt vezették be a különböző magunkon hordható technológiai újításokat, mint pl. okosórák, pulzuszámológók és a GPS nyomkövető berendezések. Ilyenek például a Misfit, Garmin, Jawbone és FitBit. Az újonnan megjelent Apple Watch® egy másik példa. 2013-ban ez a trend még csak a 7. helyen szerepelt, de a technológiai fejlődés, illetve az eszközökre fejlesztett applikációk széles körének köszönhetően rövid idő alatt nagytömegű célcsoporthoz jutottak el. Egyes üzleti elemzők azt jósolták, hogy az Apple Watch® több mint 485 millió készüléket ad el 2018-ig, mely több mint 6 milliárd dolláros piac. Ez a piac tovább erősödhet és kiegészülhet olyan új termékekkel, mint pl. az intelligens textíliák, cipők, szemüvegek. Ezen eszközök alkalmazása megadja az egyén szabadságát – mikor, hol végzi az általa kiválasztott mozgásformát –, illetve segítséget is nyújt, kontrollt ad a felhasználónak.
- 2. Testtömeg edzés:** Ez a trend 2015-ben az első helyen szerepelt. A trend népszerűségét jelzi, hogy tartja kiemelt helyét és szerepét. Az emberek évszázadokon át saját testsúlyukat használták állóképességük kialakításához. A saját testtömeggel végrehajtott gyakorlatok, mint a mellő fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, a felülések vagy lebegőfelülések, hasprések, hason fekvésben törzsemelések, guggolások, húzódkodások és tolódkodások nagyon jól fejlesztik a relatív erőt. A relatív erő a testsúlykilogramorra vonatkoztatott izomerő, mely jelzi nekünk, hogy a sportoló mennyire képes saját testét vagy testtömegét mozgatni. Minimális a költségvonzata, hiszen különösebb felszerelés nélkül, kis helyen, akár otthon, szobai körülmények között is alkalmazhatók ezek a gyakorlatok vagy egy részük. Sok ember azt gondolja, hogy ez csupán a húzódkodásokat vagy tolódkodásokat jelent. Azonban ez sokkal több annál. Nincs szerigénye, így a költségghatékony edzés módszerek egyike, mely emiatt vélhetően a további években is meg tudja őrizni népszerűségét. Minden olyan gyakorlat, amelyet szer nélkül, a saját testünk mozgásával érünk el, erősítő hatást fejt ki.

3. **Nagy intenzitású intervallumedzés**, mely 2014-ben az első, 2015-ben a második, 2016-ban még mindig a dobogós harmadik helyen szerepel, mely jellemzően magában foglalja a rövid, de magas intenzitású terhelési periódusokat, melyeket aztán rövid pihenőidő követ. Általában a foglalkozások vagy az edzés időtartama kevesebb, mint 30 perc, mivel eléggé megterheli a szervezetet, de nem ritka, hogy ezeket a programokat akár sokkal hosszabb ideig is végzik. Nagyon népszerű azok körében, akiknek kevés az idejük, így rövid idő alatt látványos eredmények elérésére törek-szenek (menedzserek).
4. **Erősítő edzések, erőfejlesztés**: Az erősítő edzés továbbra is népszerű az összes ágazatban: az egészségügyben és a fitnessiparban egyaránt a külön-böző célcsoportok között. Az erősítő edzés népszerűsége szinte töretlen, hiszen a korábbi években is egy igen erős trend volt. Mára nem csak erő-emelő, erőfejlesztésre szakosodott klubok használják, hiszen a felhasználók köre bővült. Azok a férfiak és nők, fiatalok és idősek, gyermekek és betegek, stabil, krónikus betegséggel rendelkezők is alkalmazzák a súly-zós erősítő gyakorlatokat, akiknek a célja nem a maximális erő fejlesztése, hanem a fitsségi szint növelése, az állóképesség fejlesztése és az egészségi állapot javítása. Sok kortárs egészség- és fitnessszakember kínál valami-lyen formában erősítő edzést, átfogó edzésprogramot ügyfelei számára, és a betegeknek adaptált kínálatot biztosítanak. Nem ritka, hogy a kardio-vaszkuláris és légzőszervi rehabilitáció vagy anyagcsere-betegség kezelési programjai közé súlyzós edzést, edzésprogramot illesztenek be a betegek számára.
5. **Képzett oktatók, fitnessszakemberek alkalmazása**: Művelt, hiteles és ta-pasztalt fitnessszakemberek alkalmazása elvárás a fitnessiparban. Növekvő tendencia, hogy a fitness területét érintő képzésekkel sok főiskolán, egye-temen találkozhatunk, ahol akkreditált programokon képzik ki a szakem-bereket. Minden mozgásprogram vezetője felelősséggel tartozik a program résztvevői felé, így elengedhetetlen a magasan képzett, alapos anatómiai, edzéstervezési, módszertani ismereteket a gyakorlatban is alkalmazni tudó humán erőforrás alkalmazása, mely rendelkezik empátiával, alapvető pszi-chológiai ismeretekkel is.
6. **Személyi edzők alkalmazása**: Egyre keresettebbek lesznek a személyre sza-bott és speciális termékek, szolgáltatások. A fitness területét ez a trend

egyrészt úgy érinti, hogy a személyi edzők iránt egyre nagyobb igény mutatkozik. Nemcsak a fitness területén alkalmazott gépek, de az azokon végzett edzőmunka módszerei is folyamatos változáson mennek keresztül. Az általános programok mellett egyre fontosabbá válnak a személyre szabott önálló edzéstervek, amikben persze az egyre elismertebb személyi edzőknek is hatalmas szerep jut. A személyi edző feladata az, hogy a vendég életkorának, nemének, előképzettségének, a fizikai és egészségi állapotának megfelelően az elérendő céljaihoz, elvárásához igazítva egy olyan személyre szabott speciális programot dolgoz ki és segít a megvalósításában, mely a vendég egyéni igényeinek kielégítésére hivatott.

7. **Funkcionális fitness**, mely 2015-ben a 9. helyen szerepelt, addig 2016-ban javított a helyezését. A funkcionális fitness egyfajta gyűjtőfogalom, így hívunk minden olyan koncepciót, mely a mindennapi életvitel minőségét javítja az állóképesség, az erő, az egyensúlyérzék és a koordináció fejlesztése által. A funkcionális fitness fogalma részben átfedi az időseknek szánt tréningeket, hiszen eszköztárunkban nagyon hasonlítanak.
8. **Fitnessprogram az időseknek:** A fitnessprogramok az idősebb felnőtteknek is fontos, ezért növekvő kereslet mutatkozik iránta. Az egészségiparban nagyon népszerű, így a fitness területén dolgozó szakemberek is kihasználják ezt a növekvő piacot azért, hogy az életkornak megfelelő, biztonságos edzésprogramot állítsanak össze az edzési vagy a fittségi állapotot figyelembe véve. A rendkívül aktív életet élő és jól terhelhető idősebb felnőtteket lehet elsősorban megcélozni olyan rekreációs és fitnessprogramokkal, melyekben a szigorúbb edzésprogram érvényesül (pl. erősítő edzés és csapatsportok). Az alacsonyabb fizikai fittségi szinttel rendelkező vagy akár még a legyengült idősök is javíthatják egyensúlyukat, és képessé válhatnak ellátni a mindennapi tevékenységeket, ha biztosítjuk számukra a megfelelő funkcionális fitnessprogramot. Azt feltételezik, hogy a magasabb diszkrecionális jövedelemmel rendelkező nyugdíjas fogyasztók tudatosan vásárolnak, felértékelődik az egészség, így többet költenek a minőségi fitnessszolgáltatásokra, mozgásprogramokra is. Az exponenciálisan növekvő piac kihasználása érdeke a szabadidő-szolgáltatóknak is, hiszen a nyugdíjasok akkor tudják megtölteni a kondicionáló- vagy fitness-termeket, amikor azok leginkább üresek (jellemzően 9:00–11:00 és 14:00–16:00) vagy kevésbé látogatottak a dolgozó vendégek körében. Sajnos hazánk és még sok más európai ország, mint Ausztria, Németor-

szág, a Benelux-országok népessége is fogy, így növekszik az időskorúak aránya, mivel az átlagéletkor is növekvő tendenciát mutat. Ennek következményeként nő a minőség, a kényelem, a biztonság iránti igény. Ez a tény úgy hat a fitnessszolgáltatókra, hogy az idősek, akik viszonylag magas diszkrecionális jövedelemmel rendelkeznek, keresletet támasztanak az idősek számára kifejlesztett fitnesszprogramok iránt. Számukra a személyi edzés, a nyújtó gimnasztikai gyakorlatok, az aerobic lépő koreográfiás órái, a keringésfokozó edzésprogramok, a természeti sportok (nordic walking), a life-time sportok ajánlhatók. Egyre több fitnessszolgáltató kínál az idősek számára súlyzós edzést is, mely az időskorral járó izomvesztés prevenciójában igen nagy szerepet játszhat.

9. **Súlykontroll, testmozgás és fogyás.** A testmozgás és a fogyás kombinációja egy igen keresett fitnessz kínálati elem, amely magába foglalja a fogyókúrás programokat, amelyek hangsúlyos szerepet szánnak a kalóriaégető edzésprogramoknak. A 2015-ös évben a 6. helyen szerepelt a kiemelt fitnessz trendekben, míg mára a 9. helyre csúszott vissza. A testmozgás, a fogyókúrás programok mindig is népszerű trendek voltak már a kezdetek óta, azonban a fogyás eléréséhez, a testsúly megtartásához nélkülözhetetlen a testmozgás és a diéta, valamint a súlykontroll kombinációja. A tartós eredmény nélkülözhetetlen eleme a kalóriabevitel csökkentése, a diétás étrend betartása. A fogyókúrás programokban népszerű elem, hogy a szolgáltatók a diéta és a mozgásprogram mellett készételeket is biztosítanak az ügyfeleknek, melyek alacsony kalóriaértékűek, így az adott személy a napi rutin mellett kis odafigyeléssel tudja tartani a diétás étrendet.
10. **A jóga még mindig** erősen tartja kiemelt helyét a fitnesszben, bár 2015-ben a 7. helyen szerepelt. Egyre többen jönnek rá, milyen eredményes a lelki, szellemi, testi egészség megtartásában. Nyugatra jellemzően a hatha jóga jutott el, mely további divatos irányzatokkal, iskolákkal bővül folyamatosan. A hatha jóga alapját a fizikai gyakorlatok (jógapózok, ászanák) és a légző gyakorlatok (pránajáma) adják, melyek célja a test egészségesen tartása. De a jóga nemcsak a fizikai, fiziológiai síkon gyakorol hatást, hanem az érzelmi, mentális síkon is kiváló hatásfokkal segíti a gyakorlót a teljesség, a harmónia és a boldogság felé. Hazánkban 2013–2014-ben készült felmérés a Magyar Jógatársaság koordinálásával, melyben élettani és pszichológiai tényezőket is vizsgáltak. A vizsgálat során 200 jógázó bevonása történt meg 17 csoportban 12 oktató

részvételével 2013 ősze folyamán. A bevont gyakorlóból a program záró mérésére 153-an jelentek meg. A gyakorlási periódus 20 hetes volt. Ebben a gyakorlási periódusban a gyakorlók vállalták a napi rendszerességgel végzendő gyakorlást, amelyhez az oktatóiktól személyre szóló gyakorlatsort kaptak. A napi gyakorlás fokozatosan növekedve negyed órától háromnegyed óráig terjedt a 20 hetes gyakorlás során. A gyakorlók az otthoni gyakorlásról naplót vezettek, amelyet az oktatónak hetente, kéthetente adtak le. A felmérés eredményeként a résztvevők a jóga hasznosságát 65%-nál magasabbra értékelték mind jóga ászanák, mind a légzőgyakorlatok és a relaxáció gyakorlása szempontjából. Az önértékelés alapján a jogázók több mint 38%-a jobb fizikai és lelki állapotba került a gyakorlási időszak végére. A gyakorlók 83,5 százalékának meglévő betegségeinek tünete csökkent, és 27 százalékban a betegségek tünete megszűnt. A gyakorlási időszak alatt a jogázók 93,8%-ánál nem alakult ki életükben újabb probléma.

Összegzés

A 2016-ban kiemelhető fitnesztrendek vizsgálata azt mutatja, hogy a szakmában egyszerre van jelen a specializáció és a személyre szabott, egyéni mozgásprogram. Ez azt mutatja, hogy egyre több magasan képzett szakemberre van szüksége a fitnesziparnak, ahol a szakemberek képesek akár egyesével is foglalkozni az érdeklődőkkel. Mindezt áthatja a mérhetőség, mellyel igazolható az adott mozgásprogram szervezetre gyakorolt hatása, számszerűsíthető az eredménye. A fitnesztrendek ismerteti segíti a szabadidő-gazdaság területén működő multinacionális cégeket, KKV-kat, hogy a fogyasztói szokásoknak és elvárásoknak megfelelően alakítsák ki vagy át szolgáltatásfejlesztésüket. A trendek ismerete alapján a marketingtevékenységüket is a megváltozott fogyasztói magatartáshoz tudják hangolni és igazítani.

A trendek követése és a trendek változásainak ismerete a sport területén dolgozó szakembereknek is fontos, hiszen ezen információk birtokában tudják magukat képezni, továbbképezni.

Azoknak az oktatóknak kiemelten fontos tudni a hazai és nemzetközi trendekről, akik a leendő sportszakembereket képzik, hiszen az elitképzésen keresztül hatással vannak a piaci folyamatokra, egyszerre képesek befolyásolni a keresletet és a kínálatot a rekreáció területén. A felsőoktatásban mi is arra törekszünk, hogy az új típusú mozgásformákkal, a fitnesztrendekkel vagy trendi fitneszirányzatokkal megismertessük a hallgatóinkat az órák keretében vagy

a számukra rendezett egészségnapon, sportnapon, sportágválasztó börzén. Hiszen a leendő testnevelőknek, rekreációs szakembereknek vagy sportszervezőknek nélkülözhetetlen az az ismeret, amivel a gyerekeket és felnőtteket motiválni tudják majd a rendszeres testmozgásra, fittségi szintjük javítására az új mozgásformák alkalmazásával.

FELHASZNÁLT IRODALMAK

- MÜLLER ANETTA – MELCZER LÁSZLÓ – MELCZER CSABA – JÁROMI MELINDA – LACKÓ TAMÁS – LEIDECKER ELEONÓRA – MOHÁS MÁRTON – UNGÁR TAMÁS LÁSZLÓNÉ DR. POLYÁK ÉVA – GUBICKSNÉ KISBENEDEK ANDREA – BREITENBACH ZITA – SZABÓ ZOLTÁN – SZEKERESNÉ SZABÓ SZILVIA – ARMBRUSZT SIMON (2014): Fitness-, Wellness-, Táplálkozásterápia című elektronikus jegyzet kézirat, Fitness alapismeretek c fejezete.
- MÜLLER A. – BÍRÓ M. – HÍDVÉGI P. – VÁCZI P. – PLACHY J. – JUHÁSZ I. – HAJDÚ P. – SERES J. KÖNYVES ERIKA – MÜLLER ANETTA – KÖDMÖN JÓZSEF: (2013) Az egészségsturizmus fókuszai. Debreceni Egyetem Kiadó, Debrecen. 249. p.
- BORBÉLY ATTILA – MÜLLER ANETTA: A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István) 211. p. 2008.
- KENNETH H. COOPER (1990): A tökéletes közérzet programja. Sport, Bp. 19–26. p.
- MÜLLER ANETTA – RÁCZ ILDIKÓ: Aerobic és Fitness irányzatok. Budapest, Pécs Dialóg Campus Kiadó. 2011. 277. p. (TÁMOP – 4.1.2 – 08/2/A/KMR)
- MÜLLER ANETTA: A legújabb trendek a sportmarketing és menedzsment területén. In: Sportszakember továbbképzési konferenciasorozat. EKF. Magyarország. Eger 2009. november 11.
- MÜLLER A. – KERÉNYI E.: Trendek és fogyasztói magatartás az egészségügyben. In: Egészségügyi marketing és telekommunikáció című konferencia kiadványkötete. 11–19. p. 2009. Mátrai Gyógyintézet. Magyarország, Kékestető.
- Young SN Lifestile drugs, mood, behaviour and cognition. Journal of Psychiatry Neuroscience 2003? 28 (2): 87–89. p.
- KENESEI ZSÓFIA – KOLOS KRISZTINA: Szolgáltatásmarketing és -menedzsment, Alinea Kiadó, 2007
- JÁNOSY KÁROLY 2004. (<http://www.enc.hu/1enciklopedia/mindennapi/fitness.htm>)
- ROLAND BASSLER (2003): Minőség és egészségkompetencia az osztrák kúra- és wellness-turizmusban. In: Tourismus Journal (Lucius&Lucius, Stuttgart), 7 Jg. Heft 2.187–2002. p.

MULLER, H. – KAUFMANN, L.E (2001): Az egészségturizmus különleges szegmensének piaci elemzése és összefüggései a szállodaiparral. In: Journal of Vacation Marketing, Vol.7, No.1, 1–17. p.

<http://gym.hu/fitness-pozok/szabalyzat>

[http://hu.wikipedia.org/wiki/Fitness_\(sport\)](http://hu.wikipedia.org/wiki/Fitness_(sport))

THOMPSON, WALTER R. (2013) Worldwide Survey of Fitness Trends for 2013

http://musthaveplay.com/images/worldwide_survey_of_fitness_trends_for_2013.pdf

American College of Sports Medicine (ACSM) research in: American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal (<http://napidoktor.hu/cikk/87.22117/Top-fitness-trendek-2013ban>)

<http://magyarjogaakademia.hu/magyar-joga-tarsasag-kutatasi-program/>