

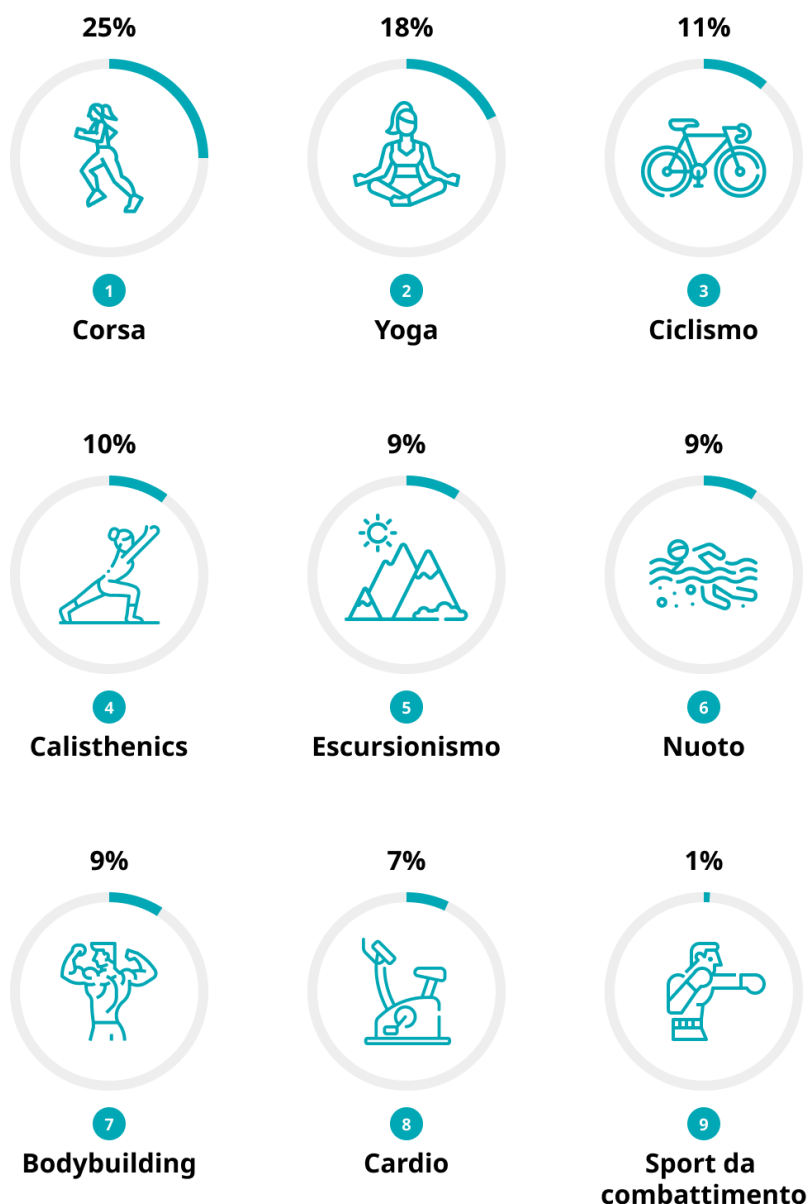
Italiani, popolo di corridori e yogi

Pubblicato: Venerdì 9 Aprile 2021



Oggi c'è molta attenzione verso il benessere e fare sport diventa, oltre che il sistema per tenersi in forma, una valvola di sfogo allo stress. Myprotein ha provato a scoprire le [tendenze del fitness in Italia](#), stilando la classifica dei fitness trend più seguiti in Italia.

Attività fisiche più cercate in Italia



MYPROTEIN

Dallo studio è emerso che gli italiani sono appassionati di corsa. Il 25% delle ricerche effettuate attraverso il motore di ricerca, utilizza parole chiave legate alla corsa; seguono yoga (18%), ciclismo (11%) e ginnastica calistenica (10%).

Correre si sa, è un'attività che appassiona molte persone, che ogni giorno percorrono chilometri, spesso in mezzo al verde di parchi o boschi, magari con le cuffiette nelle orecchie, intenti ad ascoltare la propria playlist preferita.

Negli ultimi anni invece, la nuova tendenza è quella di praticare lo yoga, disciplina millenaria che aiuta

a trovare equilibrio fisico e mentale e a stare meglio con sé stessi.

Lo yoga può essere praticato in gruppo o da soli e ha molteplici benefici:

- permette di dedicare del tempo a sé stessi;
- aiuta a raggiungere un certo livello di rilassamento e ad avere maggiore consapevolezza del proprio corpo;
- migliora la mobilità articolare attraverso esercizi che permettono anche di mettere in movimento grandi gruppi muscolari ma senza creare eccessivo stress al fisico;
- migliora la qualità del sonno in quanto libera la mente dai cattivi pensieri;
- diminuisce ansia e stress;
- insegna a utilizzare il respiro nel modo corretto;
- aumenta la concentrazione ed è perfetto anche per chi studia e ha bisogno di preparare esami o interrogazioni;
- è un'ottima attività fisica in grado di attivare tutti i muscoli e rafforzare gli arti superiori e inferiori;
- porta beneficio al cuore in quanto rallenta i battiti ed è perfetto per chi soffre di ipertensione

Lo yoga è una disciplina che si può praticare praticamente in ogni momento e in ogni luogo; basterà trovare uno spazio tranquillo e un materassino in gomma sul quale potersi muovere senza avere fastidi.

Lo studio però non si è limitato alla sola Italia, ma è stato esteso ad altri paesi in Europa, da cui è emerso che lo yoga rappresenta il fitness trend per eccellenza anche in Gran Bretagna, Belgio, Germania, Spagna e Grecia.

Attività fisiche più cercate in Europa



1		Ciclismo	36%
2		Escursionismo	36%
3		Corsa	9%



1		Yoga	36%
2		Escursionismo	22%
3		Bodybuilding	13%



1		Yoga	32%
2		Corsa	13%
3		Ciclismo	12%



1		Yoga	22%
2		Ciclismo	20%
3		Bodybuilding	19%



1		Corsa	25%
2		Yoga	18%
3		Ciclismo	11%



1		Yoga	26%
2		Corsa	23%
3		Bodybuilding	14%



1		Yoga	33%
2		Calisthenics	18%
3		Bodybuilding	14%



1		Yoga	30%
2		Nuoto	27%
3		Ciclismo	15%

MYPROTEIN

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it