



A RiminiWellness il benessere tra performance, community e approccio olistico

Descrizione

(Adnkronos) Dal Barre training evolution al BodyPump Heavy, dal zumba + lift allo Striding walking workout, a RiminiWellness 2026 dal 28 al 31 maggio alla Fiera del capoluogo romagnolo e sulla Riviera arrivano tutte le nuove tendenze del fitness. Assieme a nuovi approcci come quello olistico che si afferma in chiave scientifica e integrata, tra lavoro sul sistema nervoso e nuove esperienze di benessere. La 26esima edizione della manifestazione internazionale, spiega Italian exhibition group (leg) in una nota, amplia il proprio ecosistema di eventi, discipline e format. Il Barre training evolution, ad esempio, presentato da Fif Federazione italiana fitness, rilegge il lavoro alla sbarra integrando pilates, functional training e reformer. Nella stessa direzione Bodypump heavy di Les Mills, che evolve verso un lavoro pi intenso, con carichi maggiori e un focus mirato su forza e ipertrofia. Anche il mondo della dance fitness si rinnova con zumba + lift, nuova proposta firmata Beto Perez che alterna sequenze cardio e lavoro con i pesi. Tra le tendenze la riscoperta del movimento naturale. Come lo Striding walking workout e working program che trasformano la camminata in un allenamento completo, costruito su ritmo, coordinazione e lavoro muscolare.

Tra le novit che arrivano in Fiera la Gdmi 1978, con un intero padiglione dedicato. Con oltre 70.000 iscritti e pi di 600 centri attivi, si spiega, " la realt sportiva con il maggior numero di tesserati in Italia e in Europa, grazie a un metodo che punta su allenamento a corpo libero e preparazione atletica adattiva e progressiva. Durante lâexpo tornano poi gli eventi legati al functional training e al CrossFit. Hyrox torna per il quarto anno con 4 giorni di gare e migliaia di atleti coinvolti, mentre Italian Showdown conferma il proprio ruolo di riferimento per la community CrossFit.

E ancora continua la nota tra le tendenze câ il Cranial Reset & Longevity Touch, nuovo un protocollo neuro-connettivale che agisce sulla struttura cranica per attivare un rilascio miofasciale profondo e processi rigenerativi. Mentre la ricerca sul movimento consapevole si sviluppa anche attraverso nuovi strumenti e metodologie come Infinity bands, disciplina che usa elastici tessili come input sensoriali per il sistema nervoso, migliorando coordinazione, stabilit e organizzazione del gesto. La Symmetrical gymnastics interviene invece sulle asimmetrie corporee attraverso sequenze ritmiche che coinvolgono entrambi gli emisferi cerebrali, favorendo un riequilibrio tra postura, movimento e percezione. Quanto a Healing Hands, propone unâesperienza immersiva dedicata al massaggio professionale: tecniche orientali e occidentali si incontrano in un approccio pratico e partecipativo che

mette al centro il contatto, l'ascolto e la personalizzazione del trattamento.

â??

economia

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 15, 2026

Autore

redazione

default watermark