



Riminiwellness 2026, dal camminare al benessere olistico: trend e tendenze in vetrina

Descrizione

(Adnkronos) è un settore in piena evoluzione, capace di unire performance, accessibilità e consapevolezza, attraversando il mondo fitness e quello olistico con linguaggi sempre più contaminati. Raccontano questa trasformazione le novità di RiminiWellness 2026, in programma dal 28 al 31 maggio alla Fiera di Rimini e sulla Riviera. Per la sua ventesima edizione, la manifestazione internazionale organizzata da Italian Exhibition Group, osservatorio privilegiato sui nuovi trend del wellness contemporaneo, amplia il proprio ecosistema di eventi, discipline e format.

L'allenamento contemporaneo diventa un'esperienza completa, tecnica e coinvolgente. Ne è un esempio il debutto del Barre Training Evolution, presentato da Fif-Federazione Italiana Fitness, che rilegge il lavoro alla sbarra integrando Pilates, functional training e Reformer. Un sistema fluido incentrato su controllo, postura, stabilità, capace di adattarsi a diversi livelli, ampliando le possibilità per i professionisti del settore. Nella stessa direzione, BodyPump Heavy di Les Mills, tra i lanci più attesi dell'edizione 2026. Il format evolve verso un lavoro più intenso, con carichi maggiori e un focus mirato su forza e ipertrofia, mantenendo però l'energia e la dimensione collettiva che hanno reso iconico il programma. Anche il mondo della dance fitness si rinnova con Zumba + Lift, la nuova proposta firmata Beto Perez che alterna sequenze cardio e lavoro con i pesi, per un allenamento completo tra divertimento e costruzione muscolare in un'unica esperienza ritmata.

Tra le tendenze emerge la riscoperta del movimento naturale, rielaborato in chiave tecnica e strutturata. Striding Walking Workout e Working Program trasformano la camminata in un allenamento completo, costruito su ritmo, coordinazione e lavoro muscolare. Il gesto più semplice diventa così uno strumento efficace per migliorare resistenza, tonicità e postura, mantenendo un impatto sostenibile. Una ricerca di efficacia a basso impatto che si estende all'acqua, dove debutta il Water Cross. Il protocollo porta il functional training in piscina e sfrutta la resistenza naturale dell'acqua per intensificare il lavoro muscolare e cardiovascolare, riducendo al tempo stesso lo stress sulle articolazioni.

RiminiWellness 2026 rafforza anche il suo ruolo di riferimento per le grandi community del fitness, sempre più centrali nell'evoluzione del settore. Tra le novità, il debutto della Gdmi 1978, con un

intero padiglione dedicato. Con oltre 70.000 iscritti e piÃ¹ di 600 centri attivi, si afferma oggi come la realtÃ 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.

RiminiWellness continua a essere il palcoscenico dei grandi eventi legati al functional training e al CrossFit. Hyrox torna per il quarto anno, con un'edizione che si preannuncia come la piÃ¹ imponente: quattro giorni di gare e migliaia di atleti coinvolti in un format internazionale che mette alla prova resistenza, forza e strategia. Italian Showdown conferma il proprio ruolo di riferimento per la community CrossFit. Dopo il successo della decima edizione, che ha registrato il tutto esaurito e una partecipazione internazionale, nel 2026 porta nuove modalitÃ di gara, tra cui la divisione in coppia, che aggiunge una dimensione ancora piÃ¹ collaborativa e strategica alla competizione.

Il mondo olistico e una visione sempre piÃ¹ sistemica dell'organismo. In questa direzione si inserisce il Cranial Reset & Longevity Touch un nuovo un protocollo neuro-connettivale che agisce sulla struttura cranica per attivare un rilascio miofasciale profondo e processi rigenerativi. 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, stabilitÃ 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. Healing Hands propone un'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??

lavoro

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 19, 2026

Autore

redazione