



MIAMI

**FITNESS
TRENDS
USA 2014**

Solskinsbyen betragtes med sine mere end 5 millioner indbyggere som det fjerdestørste byområde i USA, kun over gået af New York City, Los Angeles og Chicago. Med store kyststrækninger med hvide strande og masser af solskinstimer er det også et af de områder i USA, hvor befolkningen er mest indstillet på fysisk aktivitet. Og især aktiviteter som **Bootcamp**, **CrossFit** og **Spinning** har oplevet massiv vækst her igennem de seneste år. Men også **Yoga** er her som i alle andre større byområder i USA i hastig vækst.



Barry's Bootcamp

Er stedet i Miami Beach, hvis du vil opleve den særlige kombination af klassier undervist af en instruktør, der mest af alt minder om en sergent fra et elitekorps, som pinker dig igennem special programmer i en atmosfære, der minder om en natklub. Idé manden bag konceptet, Barry Jay, har udviklet dette revolutionerende program, og i dag findes der Barry's Bootcamp over det meste af USA, samt i London og seneste nye skud på stammen er eftersigende planlagt i Oslo.

Et andet spændende Bootcamp koncept er skabt af den Cubanske Tae Kwon Do kæmper Alain Alvarez og foregår udendørs 6 dage om ugen i Kendall Park. Her bliver deltagerne udsat for et energisk og dynamisk Funktionelt Cirkel træningspas, der indeholder øvelser med kropsvægt og belastninger og intervaltræning. Alt sammen under åben himmel og uden kontraktbinding og med resultatgaranti. En spændende satsning der er med til at understrege, at fitness ikke nødvendigvis kun behøves at blive dyrket indenfor.



Yoga in the park

Yoga trives i alle afskygninger i Miami, og der er et stort og rigt holdigt udbud. Masser af special studier, mange yogaklasser i de traditionelle fitnesscentre, og der meldes også om stor vækst i one-on-one yoga undervisningen.

Et godt eksempel på populariteten er "Yoga in the park", hvor der langs havnefronten i Bayfront Park hver mandag og onsdag afholdes to gratis yogaklasser. En event der allerede sidste år kunne markere sin succes, da man her rundede deltager nummer 100.000.



Reformertræning hitter i Miami

Såvel den mere traditionelle pilates, som mere energiske klasser er populære i Miami. Alene i området omkring Miami Beach findes mere end 10 reformerbaserede udbydere.

Også det danske "Energii" koncept undervises der i her. Det foregår hos The REhab, som har 8 ugentlige klasser. The REhab er samtidigt et godt eksempel på de mindre segmentstudier, der er i vækst over hele landet. Her har en række personlige trænere etableret sig i et fælles stort loftsatelier, hvor der ugen igennem udbydes en række specielle klasser. Her i blandt "energii" konceptet. Synergien udnyttes også viralt, for de forskellige trænere udbyder også fra fælles platform en række hjemmetræningsprogrammer online mod brugerbetaling.