

# Kuntoilutrendit 2025: Teknologia valtaa alaa

Vuoden 2025 kuntoilutrendeissä korostuu teknologian hyödyntäminen. Tähän kategoriaan kuuluneista trendeistä peräti kolme sijoittui kymmenen kärkeen American College of Sports Medicine -järjestön (ACSM) vuosittaisessa tutkimuksessa.

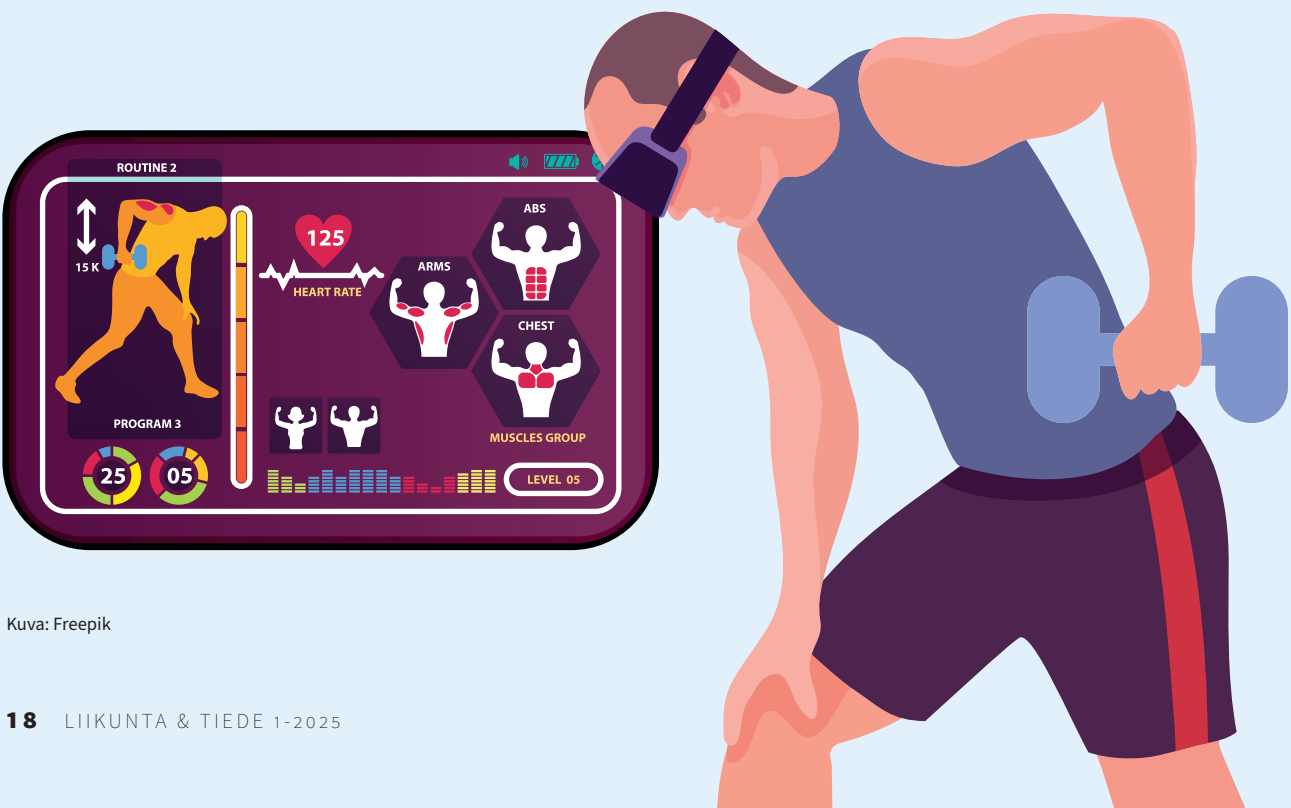
ACSM ON KARTOITTANUT VUODESTA 2006 asti alkavan vuoden kuntoilutrendejä. Tuloksista on muodostunut merkittävä tiedonlähde liikunta-alan toimijoille pyrittäessä palvelemaan asiakkaiden toiveita. ACSM:n vuosittainen kuntoilutrendikysely toteutettiin kevään 2024 aikana 18. kerran. Tutkimuksessa erotetaan toisistaan kaksi eri termiä ”villitys” (*fad*) ja ”trendi” (*trend*). Villityksessä on kyse lyhytaikaisesta muoti-ilmiöstä, joka herättää suurta innostusta vain vähän aikaa. Trendi määritellään yleiseksi kehitykseksi tai muutokseksi tilanteessa tai ihmisten käyttäytymisessä (A’Naja, ym., 2024).

Vuosittaiset kaupallista, kliinistä, yhteisöllistä ja yritys-sektorin toimintaa käsittelevät kuntoilutrendikyselyt vahvistavat käsityksiä aiemmin tunnistetuista kehityssuunnista. Vaikka vuoden 2025 liikuntatrendit myötäilevät pitkälti aiempien vuosien tuloksia, on 20 trendin listalla muutama uusi tulokas. Tulevat kyselyt osoittavat, miten vahvasti tulokkaat säilyttävät asemansa liikuntatrendien kärjessä

– tai kuinka pian ne unohtuvat liikunnanharastajien mielestä. Vuonna 2016 listalle noussut puettava teknologia on pitänyt tiukasti asemansa kärjessä joka vuosi. Se on menettänyt kärkipaikkansa vain kahdesti: nopean suosion saavuttaneelle HIIT-harjoittelulle (2018) ja vuonna 2021 koronaviruksen takia, kun online-harjoittelu nousi tilapäisesti ykköseksi.

## Kärjessä puettava teknologia, mobiilisovellukset ja ikääntyvien kuntoiluohjelmat

Kärkikolmikossa tapahtui vain vähän muutosta vuoteen 2024 verrattuna (A’Naja, ym. 2024b). Viime vuosien tapaan vuoden 2025 kuntoilutrendien ykköseksi listattiin puettava teknologia. Puettavalla teknologialla tarkoitetaan erilaisia mittareita, jotka kerotvat esimerkiksi fyysisestä aktiivisuudesta, kuormitusasteesta ja palautumisesta. Koska mittarit kehittyvät nopeasti, ne pitävät hyvin pintansa kuntoilutrendien ykkösenä.



Kuva: Freepik

Toiseksi nousivat mobiilisovellukset edellisvuoden seitsemänneltä sijalta. Erilaiset mobiilisovellukset ovat nousseet nopeasti suosioon, sillä ne voivat kattaa paljon erilaisia toimintoja. Niihin voidaan myös linkittää helposti puettavan teknologian laitteita. Lisäksi erilaiset kuntoilusaliharjoittelua tukevat sovellukset ovat nopeasti nousseet suosituiksi. Teknologian valtaa kuntoilutrendeissä korostaa se, että listan seitsemäntenä oli dataan perustuva harjoitusteknologia. Vaikka teknologivetoiset trendit nousevat vuoden 2025 listalla korkealle, on hyvä muistaa, että viime vuosina muutamat teknologiatrendit ovat myös pudonneet nopeasti alas, kuten online-harjoittelu.

Kolmantena listalla oli ikääntyvien kunto-ohjelmat, jotka ovat olleet jo useana vuonna suosituimpien kuntoilutrendien listalla. Nämä ohjelmat vastaavat erityisesti ikääntyneiden yksilöllisiin tarpeisiin ja edistävät voimaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja sydän- ja verisuoniterveyttä räättälöityjen harjoitusten avulla. Ne eivät ainoastaan paranna fyysisiä valmiuksia, vaan myös lisäävät henkistä hyvinvointia ja yleistä elämänlaatua.

Vuoden 2025 kuntoilutrendien kymmenen kärjessä ei ollut uusia tulokkaita, mutta top 20 -listalle nousivat uusina vaikuttajien tai brändilähettelijöiden johtamat kuntoiluohjelmat (12.) ja kylmä- ja kuumaterapiat (20.). Edellisvuoden listalta 20 ulkopuolelle putosivat työpaikalla tapahtuva terveyden edistäminen (2.), ulkona tapahtuva kuntoilu (12.) ja online-harjoittelu (19.). ♦



## Näin tutkimus tehtiin

**UUDEEN 2025 KYSELYSSÄ** oli yhteensä mukana 45 kuntoilutrendiä. Todennäköisimmistä kuntoilutrendeistä muodostettiin lista, jossa kuvattiin jokainen trendi jonkin pääkategorian alla. Kategorioita olivat harjoittelupaikka, kuntoilun liiketoimintamalli, erityisryhmien liikuntaharjoittelu, harjoitusmuodot, teknologian hyödyntäminen, liikuntaohjelmat ja palautuminen. Vastaajien tuli arvioida kymmenportaisella Likert-asteikolla onko kyseinen väittämä (1) epätodennäköisesti tuleva trendi ... (10) hyvin todennäköisesti trendi.

Kysely lähetettiin maailmanlaajuisesti yhteensä 30 394 vastaanottajalle. Tämän lisäksi linkkiä jaettiin ACSM:n sähköisillä alustoilla ja vuosittaisessa tapaamisessa. Kyselyyn tuli 2 083 vastausta. Vastaukset kerättiin sähköistä alustaa hyödyntäen (Qualtrics).

Vastaajista oli naisia 60 prosenttia ja miehiä 40 prosenttia. Kaikkien vastaajien keski-ikä oli 41,6 vuotta (vaihteluväli 18–72 vuotta). Vastaajista 55 prosentilla oli yli 10 vuoden kokemus liikunta-alalla toimimisesta ja 26,3 prosentilla yli 20 vuoden kokemus. Vastaajista suurimman joukon muodostivat personal trainerit (18,3 %). Päätoimisesti liikunta-alalla toimivia oli 64,7 prosenttia vastaajista. Vastaajista 93,9 prosentilla oli jokin korkea-asteen tutkinto.

### Harjoittelupaikka

Sisältää seitsemän trendiä, jotka kuvaavat erilaisia paikkoja, joissa kuntoilu voi tapahtua.

### Liiketoimintamalli

Sisältää viisi erilaista trendiä, jotka kuvaavat organisatorisia puitteita asiakkaiden palvelemiseksi.

### Erityisryhmät

Sisältää viisi erilaista trendiä, jotka kuvaavat tietyille ryhmille suunniteltua liikuntaa.

### Liikuntaohjelmat

Sisältää kymmenen trendiä, jotka kuvaavat asiakkaille tarjottuja erityispalveluita tai ryhmämuotoisia harjoitteita.

### Teknologia

Sisältää neljä erilaista trendiä, jotka kuvaavat teknologian käyttöä joko suorituksen seuraamiseen tai suorituskyvyn kehittämiseen.

### Palautumisen tähtävät ohjelmat

Sisältää kolme erilaista trendiä, jotka kuvaavat harjoitusmetodeita palautumiseen ja terveyden edistämiseen.

### Harjoitusmuodot

Sisältää 11 trendiä, jotka kuvaavat erilaisia ärsykeitään vaihtelevia harjoitusmuotoja.

Kuvio 1. Kuntoilutrendien luokitteluperusteet.

1. Puettava teknologia
2. Mobiilisovellukset
3. Ikääntyvien kuntoiluohjelmat
4. Painonpudotukseen tähtäävät liikuntaohjelmat
5. Perinteinen voimaharjoittelu
6. Kovatehoinen intervallitreeni (HIIT)
7. Dataan perustuva harjoitusteknologia
8. Mielen terveyttä edistävä liikunta
9. Toiminnallinen harjoittelu
10. Terveys- ja hyvinvointivalmennus

Kuvio 2. Top 10 -kuntoilutrendit

## LÄHTEET

A'Naja, M. N., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C., & Parrott, M. W. 2024. 2024 ACSM worldwide fitness trends: future directions of the health and fitness industry. ACSM's Health & Fitness Journal, 28(1), 14–26.

A'Naja, M. N., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., McAvoy, C., Sansone, J. S., & Reed, R. 2024b. 2025 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. ACSM's Health & Fitness Journal, 28(6), 11–25.