

Домашние тренировки в России: спрос на фитнес-приложения вырос в 2 раза

Фитнес-платформа для домашних тренировок FitStars и магазин приложений RuStore и выяснили, как меняется интерес россиян к занятиям дома. За 2026 год россияне провели 23,8 млн домашних тренировок на платформе FitStars, а общий объем занятий вырос на 44% по сравнению с предыдущим периодом. Самым заметным изменением года стал рост интереса к силовым тренировкам.

По данным FitStars, пользователи чаще всего выбирают короткие и универсальные форматы тренировок, которые легко встроить в ежедневный график. Зарядки, программы для похудения, направления «Здоровье и красота» и йога суммарно составляют 70% всех занятий. Лидером остаются зарядки — на них приходится 36% тренировок. При этом именно силовые программы показали наиболее заметную динамику роста за год: их доля среди всех занятий увеличилась на 2,8 процентного пункта.

«Активный пользователь FitStars тренируется 11–14 раз в месяц — практически через день. А самое быстрорастущее направление — силовые. Сложите эти два факта: домашний фитнес перестал быть заменой залу "на карантин" и стал самостоятельной дисциплиной», — прокомментировал основатель и генеральный директор FitStars Илья Капустин.

Рост интереса к домашнему фитнесу отражается и на поведении пользователей в RuStore. За год количество запросов по теме спорта в магазине приложений увеличилось в 2,5 раза, а скачивания приложений категории «Спорт» выросли в 2 раза.

«Интерес пользователей к спортивным приложениям выходит за рамки самих тренировок. В числе наиболее популярных запросов в RuStore в 2026 году — "пилатес", "похудение", "велотрекер", "фитнес" и "тренировка", а также сервисы для отслеживания результатов занятий. Это показывает, что пользователям важны не только занятия как таковые, но и возможность контролировать свой прогресс и формировать спортивные привычки», — прокомментировала главный редактор RuStore Варвара Юмина.



О RuStore

[RuStore](#) — официальный российский магазин приложений для Android, HarmonyOS, ОС Аврора. Ежемесячная аудитория RuStore в России превысила 68 миллионов человек. В магазине представлено более 110 000 игр и приложений от разработчиков из 70 стран.

О FitStars

[FitStars](#) — онлайн-платформа для домашних тренировок, которая помогает пользователям заниматься спортом в удобном формате без привязки к месту и времени. На платформе

доступны программы разных направлений: силовые тренировки, йога, растяжка, кардио, занятия для похудения, поддержания здоровья и улучшения физической формы.