

2 2 | 1 3 1 2 1 1

*"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og glattere"
"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"
Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"*

Kære fitness-wellness-interessede læser,

Hermed **en hjertelig julehilsen** til dig!

Til alle de nye og til alle de faste/trofaste læsere:

Årets sandsynligvis sidste sundhedsnyhedsbrev herfra.

Mange tak for dit kig forbi nu i år.

*Jeg håber, du kan bruge de tips, du får,
fitnessord og -øvelser, så dine mål du når,
nu i 2011 og i 2012; Rigtig Godt Nytår!*

Det digre december-nyhedsbrev fortæller om 2011 nyt,
2012 tendenser og totaltræningstips. God læselyst.



Rigtig Glædelig Jul &

Et Lykkebringende og Sundt Nytår

Marina Aagaard, MFT

Frisk Fitness Nyhed 2011

Sundhedsstyrelsen er netop ultimo november udkommet med flere/nye anbefalinger for fysisk aktivitet, her under fitness, og en helt ny udgave af [Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling](#).

Klik på på ovenstående link for at downloade de 477 sider.

Anbefalinger til voksne (18-64 år)

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten vare mindst 10 min. Mindst 2 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.

På dette link finder du anbefalinger for unge (5-17 år), ældre (65+), gravide samt overvægtige: [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).

Fitness Tendenser 2012

Hvert år undersøger American College of Sportsmedicine, **ACSM**, via et rundspørge blandt mere end 2600 fitness fagfolk **aktuelle tendenser inden for fitness**. Ifølge den nye top-20 liste er Pilates OUT og Zumba IN, mens uddannede trænere og styrketræning er stabile gengangere i toppen. Her er top 10 over 2012-tendenser med et par kommentarer:

1. Uddannede og erfarne fitnesstrænere. År efter år er dette en trend; uddannede trænere har lettere ved at få job og fitnesscentre med uddannede trænere kan tilbyde en bedre træning. Så forhåbentlig bliver danske fitnesscentre i 2012 endnu bedre til at 1) sikre og bakke op om instruktøruddannelse og 2) deltage aktivt i at sikre, at programkvaliteten er i orden og lever op til centerets løfter.

2. Styrketræning. Styrketræning har alle årene været det centrale omdrejningspunkt i de fleste fitnesscentre. Heldigt, for hvert år øges mængden af forskningsresultater, der viser, at styrketræning er essentielt for sundhed, præstationsevne og anti-aging.

3. Fitnessstræning for ældre. Ældre motionister har mere tid og flere midler til rådighed for træning, så det er oplagt, at fitnesscentre tilbyder flere og bedre seniorprogrammer, som sikrer en forbedret funktionsevne langt op i alderen.

4. Træning og vægttab. Træning er – sammen med sund ernæring – afgørende for et sundt vægttab. Programmer, som har vægttab, eller rettere fedttab, som mål, bør have en sund balance mellem overkommelig træning og kostomlægning, der kan opretholdes, selv efter at et fast fitness forløb slutter.

5. Børn og overvægt. Overvægt blandt børn er et alvorligt og hastigt voksende problem. Fitnesscentre og trænere har potentialet til at hjælpe samfundet med at bryde denne udvikling; fitness er en aktivitet, der kan udøves af alle børn uanset forudsætninger og 'rigtig', sjov og sikker, fitness kan give overvægtige børn succesoplevelser, selvtillid og hjælpe dem af med overflødige kilo, som vanskeliggør succes med almen idrætsudøvelse.

6. Personlig træning. Stadigt flere instruktører og fitnesskunder viser interesse for personlig træning; individualiseret og målrettet en-til-en programlægning og træning. Det øger behovet for bedre uddannelse og certificering.

7. Core training. Core training betyder direkte oversat kropsstammetræning. Denne træning, der fortsat er populær, fokuserer på musklerne i kropsmidten, alle de ydre og indre muskler fra og med bækkenbunden til og med mellemgulvet, de muskler, der er med til at stabilisere kroppen ... og fintune 'six-pack'en'.

Træningen kan omfatte klassiske mave- og lænderygøvelser såvel som specielle dynamiske og statiske balance- og stabilitetsøvelser.

8. 'Personlig træning' hold. Træning for små hold, på 2-4 personer, er blevet populært i USA. Også herhjemme er det en oplagt mulighed; fordelene ved holdtræning og personlig træning kombineres og det er økonomisk fordelagtigt for både de trænende og træneren.

9. Zumba og andre fitness dance hold. Både Zumba, som blander latin og andre danserytmer, og tilsvarende hold giver en livsbekræftende blanding af konditions- og rytmetræning; motion på en sjov måde. Derfor er dansehold fortsat en stor succes verden over.

For at danseglæden bevares, er det dog nødvendigt, at instruktøren ikke kun er energisk, men også formår at instruere og motivere holddeltagere på alle niveauer, fra nybegyndere til øvede. Lykkes det ikke, så viser erfaringerne, at danseholdene mister deres popularitet.

10. Funktionel fitness. Funktionel fitness er egentlig al træning, som er målrettet et givent formål. Typisk indikerer betegnelsen dog styrketræning, der har som mål at forbedre balance og funktion i hverdagen eller en idræt. I USA ses funktionel fitness træning ofte i specialprogrammer for ældre.

Du kan finde ACSM artiklen med hele top-20 her: [ACSM 2012 Trends](#).

Fitness Pip og Fitness Tip

Dette år, 2011, bragte vanen tro flere nye eller semi-nye internationale fitnessprogrammer og -produkter til Danmark, blandt andre **Piloxing**, en blanding af pilates, boksning og ballet, **Corebar**, en buet stang til dynamisk udholdenhedstræning på hold, og **ViPR**, et gummirør til funktionel styrketræning. Og til foreningerne de nye danske (navnene til trods) programmer **Ballroom Jam**, **Dance'n'Fun** og **Bootcamp**.

Efterhånden er der et meget bredt udbud af fitnessaktiviteter på alle niveauer, lige fra den blideste skånemotion til den allermest intensive træning a la CrossFit; der er nu programmer og redskaber for enhver smag.

Er du i tvivl om, hvilken træning der er bedst, så er et alment råd, der tåler gentagelse: *"Den bedste træning er den, der bliver til noget"*. Så alle muligheder står åbne.

En anden gammel travet af et råd: *"Alting med måde"*. Det lader stadig til at være aktuelt: Ny forskning viser sammenhæng mellem ekstrem udholdenhedstræning, såsom marathondøb, og slid på hjertet. Se mere her [Hjerte-artikel-link](#).

Selvom tung eksplosiv styrketræning og høj-intensiv intervaltræning er særdeles effektiv træning, så er det heller ikke for alle, hverken fysisk eller mentalt. Som en af verdens førende forskere inden for træningsmotivation, Stewart Biddle, siger: *"Det er nødvendigt at indgå et kompromis mellem fysiologi og psykologi. Jo hårdere du gør det (træningen), desto færre mennesker vil rent faktisk deltage."*

Mit eget fitnessår har budt på masser af interaktive fitnessoplevelser sammen med utallige engagerede kursister, en stor tak til jer, på diverse interne og eksterne kurser samt undervisning i Dans, Krop og Udtryk på Aalborg Universitet, Fitness Holdtræning på Syddansk Universitet, Fitness Excellence® for Trænerakademiet og Tradium samt Wellness Excellence™ for Dayz Resorts.

Deltagerenergien har inspireret og motiveret til udviklingen af årets nye produkter og tiltag, som jeg har omtalt i nogle af årets nyhedsbreve: Konceptet **Dance'n'Fun** for Danmarks Gymnastik Forbund/Danmarks Idræts-Forbund, bogen **Dance Fitness** og – langt om længe – **bloggen 'marina aagaard'** med korte halv-månedlige input om fitness og wellness (har du ikke læst indlægget 'Se se', så klik på linket her og få [en øjenåbner oplevelse](#)) samt – endnu mere langt om længe – en række **YouTube videoklip** med et udsnit af fitnessøvelser, der kan gøre en forskel i hverdag og idræt.

Top Tip: Kom Op!

Månedens eller rettere årets eller de senere års øvelse er Turkish Get-Up, TGU (nu med videoklip).

Øvelsen er for motionister på alle niveauer og den giver en suveræn all-round træning, hvor man træner mange muskler på samme tid.

Du kan finde adskillige TGU klip på nettet, for det meste med (tung) vægt og en teknik, hvor der flyttes rundt på hænder og fødder.

Da et af mine mål er at udvikle og promovere træning med kontrol og flow som det fx ses i tai chi, foregår den her viste variation fra stående stilling, uden ydre vægt og med 'standhånd' og 'standfod' i relativ ro.

Formålet er 1) indlæring af (en bedre) teknik og/eller 2) opvarmning.

Efterfølgende er det meningen at øvelsen udføres med belastning, fx en håndvægt eller en kettlebell. Rigtig god fornøjelse: [TGU øvelsen](#).

Obs.: I øjeblikket er de fleste videoklip med engelsk tekst, 1) fordi de fleste danskere forstår engelsk og 2) af hensyn til mit engelsk-talende netværk. Savner du tekst på dansk, så send mig en mail, så vil jeg bestræbe mig på at lave ekstra klip med dansk tekst (talefilm følger senere ...).