

29 - 07 | 07 | 12

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

Kære fitness wellness interesserede,

Det er sommer, det er varmt og vældigt vejr til velgørende afslapning og virksom (udendørs) motion og fitness – og læsning af ferielitteratur, romaner, krimier, inspirerende fagbøger, -artikler og -nyhedsbreve ... eller TV-sport, fx Tour de France og OL.



Temaet for månedens varme nyhedsbrev er bedre træning - fx inspireret af OL idealer - hvilket afhænger af både trænere og trænende. For trænere og instruktører betyder det uddannelse, hvilket omhandles i den første nyhed.

Fitness uddannelse: Et indspark om det - og på baggrund af løbende opfordringer fra fitnessledere; nyt om en **ny serie åbne kurser** med redskaber til bedre fitness, personlig træning og holdtræning; hovedmålet er glæde, tilfredshed og vedholdenhed.

Fitness videnskab: Danmark har netop, d. 27.6.12, har fået en ny ph.d.: Idrætsanalytiker **Kasper Lund Kirkegaard**, der som den første i idrætsforskermiljøet har udforsket dansk fitness historie.

Fitness med OL-inspiration: Snart står OL for døren; forhåbentlig bliver der 8+ medaljer til Danmark og helst af guld. Har du selv mere lyst til at træne end at se OL på TV, så få her inspiration fra OL-principperne.

Fitness øvelsen i denne måned, sidst i nyhedsbrevet, er sjov six-pack træning aka core training for fitness og fornøjelse.

Rigtig God Sommer

Marina Aagaard, MFT

Fitness uddannelse

Fitness instruktører og personlige trænere i Danmark er generelt velorienterede og følger med i de seneste tendenser inden for træning.

Til gengæld, hvilket Forbrugerstyrelsen tidligere har kritiseret, har de færreste en egentlig uddannelse (Forbrugerstyrelsen klassificerer de private og foreningsbaserede fitness uddannelser som kurser).

Sandt er det, at de fleste danske instruktører kun har taget korte kurser på 40-80 timer og personlige trænere 80-180 timer. Mange trænere har dog yderligere baggrund fra fx lærer-, idræts- og fysioterapiuddannelser. *Bemærk, at der desuden findes en 1-årig (heltids) DIF diplomtræner personlig træner uddannelse, på Trænerakademiet, og en 1½-årig (deltids/praktik) fitness instruktør erhvervsuddannelse.*

Læs mere: Du kan downloade rapporten 'Idrætsrelaterede uddannelser og kurser i Danmark' fra Idrættens Vidensbank på www.idan.dk.

Selvom uddannelse ikke alene gør en dygtig instruktør er det en fordel med en vis teoretisk og praksisorienteret viden, der sikrer at træningen bliver sund og effektiv.

Det skal understreges, at der findes mange gode fitness 'kurser' i både Danmark og udlandet - og de fleste kurser vil bibringe deltagerne et eller andet, på få eller flere områder, i større eller mindre omfang.

Det er dog vigtigt at orientere sig om de enkelte kursers indhold og mål på forhånd, så forventninger ikke skuffes. Fx kan et kursus have primært fokus på enten teori eller praksis, og være enten forelæsnings-, aktivitets- eller øvelsesbaseret.

Selv så jeg helst, at fitnessverdenen blev enige om at holde fælles standardiserede, kvalitetssikrede, kurser med certificering - jeg har længe, uden respons, anbefalet det. Indtil da har jeg på opfordring selv sat en ny serie åbne kurser på programmet.

Det er intensive fagkurser med det bedste og nyeste inden for sundhed, idræt og fitness og gearet mod større udbytte for både ledere (ejere), trænere og trænende.

Du kan læse mere om kurset ved at klikke på linket.

[Fitness Coaching](#) – Fitness Coach, fremtidens fitness instruktør i dag

[Hold 2012](#) – holdtræning der 'holder'; giver resultater og gør glad

[Fitness Excellence](#) – flere, gladere, mere vedholdende kunder

[Personlig Træning](#) – succesfuld planlægning og træning der gør forskel

Fitness videnskab

Danmark har netop, d. 27.6.12, har fået en ny ph.d.: Idrætsanalytiker cand.scient. Kasper Lund Kirkegaard, der som den første i forskermiljøet har udforsket dansk fitness.

Et stort tillykke herfra til den danske fitnessverden, der har fået sin historie og organisation belyst og et kæmpestort tillykke til Danmarks muligvis flittigste forsker, der i årevis utrætteligt har undersøgt fitness, kommerciel såvel som foreningsbaseret, i de store undersøgelser *Sved for Millioner* og *Sundhed for Millioner*. De interessante rapporter herfra kan downloades fra Idrættens Vidensbank på www.idan.dk.

Titlen på Kasper Lund Kirkegaards afhandling er "**Fitnesskultur.dk – mellem forening og forretning**" og den indeholder blandt meget andet en omfattende undersøgelse af den danske fitness-sektors historie og baggrunden for breddeidrættens kommercialisering igennem de senere år.

Fra afhandlingen, som imødeses med forventning; et overblik over idealtyperne 'forening' og 'forretning' (bemærk, at rammerne er 'flydende'):

Foreningslogik

Forening
Medlem
Aktivitet
Solidaritet
Nærvær
Fællesskab
Afhængighed

Markedslogik

Virksomhed
Kunde
Profit
Produktivitet
Effektivitet
Fleksibilitet
Uafhængighed

Fitness med OL-inspiration

Har du mere lyst til at træne selv end at se OL på TV – selvom det er meget motiverende at se, hvad mennesket kan med kroppen, *hurtigere, højere, stærkere*, så kan du lade dig inspirere af OL-idealene.

Den olympiske idé er reelt en hel livsfilosofi, der "*kombinerer kroppens, viljens og sjælens kvaliteter*" og en idé om at blande idræt med kultur og uddannelse for at skabe en livsmåde baseret på glæden ved præstationen og ved at være et godt eksempel for andre.

De tanker kan med lethed overføres til fitness, så den sundhedsfremmende motion bliver endnu mere helstøbt og motiverende. **OL Fitness tips:**

- **Forøg din viden om krop, sundhed og træning.**
- **Vær tilstede i nuet under træningen, arbejd med det mentale.**
- **Yd dit bedste, gør dig umage og nyd fornemmelsen i kroppen.**
- **Vis vejen og hjælp andre - under træning og ellers.**

Du kan læse hele artiklen ved at følge linket her [OL og fitness](#).

Fitness øvelse

Månedens øvelse er en sjov core-øvelse, sommeren er jo for mange 'nu-skal-den-six-pack-frem-tid', '[Caterpillar Core Roll](#)' (kålormerulning). Man spænder forside- og bagsidemusklerne skiftevis, så man ruller sidelæns. Gør det en eller flere gange i træk. *Tip: Spænd lårmusklerne, så knæene er løftede over gulvet.* Øvelsen er bedst på blødt underlag, med mindre man har polstring selv!