

3 | 1 0 | 0 1 | 1 0

"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gladere"

"Faster, higher, stronger, longer and healthier and happier"

Motto: Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære fitnesslæser,

GLÆDELIGT NYTÅR 2010

Velkommen til et nyt og endnu bedre fitness wellness år: Nu med over 500.000 danske fitnessudøvere - endda mange flere i disse dage - i 453 private fitnesscentre og 81 foreningsfitnesscentre (5 certificerede).

Her et lille nyhedsbrev om fitness tendenser, korte kommentarer til aktuelle artikler og en nytårgave, kettlebell artikel af Thierry Sanchez.

Fortsat godt nytår og god læse- og træningslyst,
Marina Aagaard, *Master i fitness og træning*



P.s.: Enkelte modtager nyhedsbrevet med fejl i. Der arbejdes intensivt på ny skabelon. Indtil da kan nyhedsbreve ses her: [Nyhedsbreve](#)

Fitness-tendenser 2010:

- **Kvalitetstræning** med uddannet kompetent personale og intensiv træning med express fitness eller quick hold på 30 minutter per gang.
- **Funktionel fitness**, back to basics, 'crossfit', og coretraining.
- **Specal holdtræning**, dansebaserede hold som Zumba og Ballroom fitness (nyt koncept af Elisabeth Dalsgaard) samt diverse balancehold.
- **Elektronisk fitness** som Wii Fit, EA Sports Active og Your Shape og desuden netbaseret testning, programlægning, supervision, m.m.
- **Kettlebell træning** - fra at være forbeholdt en lille håndfuld entusiaster er denne særlige- super effektive, men teknisk krævende - træningsform at finde flere steder - også som holdtræning.
Læs/klik her [introduktion til Kettlebell træning](#) af diplomtræner Thierry Sanchez, Danmarks eneste internationalt certificerede IUKL kettlebell træner.

KOMMENTAR # 1

Apropos artiklen 'Min krop, min katedral' i JP Erhverv 8.1.10. Uddrag: *...gå i fitnesscentre, hvor det alene handler om os selv" ... "Det har vist heller aldrig været nogen hemmelighed, at spejlene er en vigtig del af et fitness-center ..."*.

Ærgerligt, at visse forskere, journalister og ledere uden særlig træningsindsigt stadigvæk ser fitnessspejle som narcissistiske uvæsener.

I Mensendieck gymnastik som er holdningskorrigerende muskeltræning, er

spejle uundværlige redskaber, der giver øjeblikkelig feedback på, om øvelsen udføres rigtigt. Nøjagtigt det samme gør sig gældende i fitness, hvor spejlene viser, om du står rigtigt og løfter rigtigt og symmetrisk. Bevar spejlene, tak.

KOMMENTAR # 2

Apropos artiklen *'Motionsbølge med alvorlig skyggeside'* i Børsen 7.1.10 om, at mange fitnessudøvere får skader, fordi de træner forkert!

En del fitnesskunder er begyndt at kræve kvalitet i fitness, dvs. træner-uddannelse og kompetence, så træningen er effektiv og sikker.

Fitnesscentre bør dog være på forkant og yde dette som standard (minimum).

Denne morgens besøg i fitnesscenteret bekræftede desværre artiklen i, at det ikke er helt godt nok endnu. Ca. 75 % får stadig lov til at træne på må og få, forkert med risiko for ringe træningseffekt eller overbelastningsskader, så der er rum for forbedring:

God fitness kvalitet bør være, pr. egen definition i rapporten *'Fitness i sundhedsfremme og forebyggelse'* for raske og tilsyneladende raske:

"Størst mulig træningseffekt med mindst mulig risiko for overbelastning og størst mulig chance for motivation resulterende i vedholdenhed, fastholdelse, i fitness".