

3 5 - 3 1 1 1 3

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

Kære fitness nyt læser,

Rigtig godt nyt år til nye og 'gamle' læsere.

Jeg håber, at du kom godt ind i det og at januar måned er forløbet som planlagt eller forventet. Eventuelt med nye vaner.

Årets første nyhedsbrev er ganske kort og omhandler lidt af hvert om stort og småt:

- **Fitness Trends 2013 ifølge ACSM**
- **Kostdebatten – stenalderkost eller ej**
- **Skitips og skiregler og skinyt – 'alkohol eller dækning'**
- **Høj-intensiv træning for alle målgrupper**

Flere nyheder følger løbende,

Rigtig god læselyst,

Marina Aagaard, MFT

Fitness trends 2013

Hvert år udsender American College of Sports Medicine, ACSM, en oversigt over de 20 hotteste fitness trends eller tendenser.

Nu er listen kommet for 7. gang. Den rummer igen gengangere, der måske knapt kan kaldes trends, snarere faste islæt i fitness.

ACSM Fitness Trends 2013

1. Uddannede, certificerede og erfarne fitness professionelle
2. Styrketræning (stabil på listen i mange år)
3. Kropsvægttræning (ny på top 20)
4. Børn og overvægt
5. Træning og vægttab
6. Fitness programmer for ældre
7. Personlig træning
8. Funktionel fitness
9. Core training
10. Gruppe personlig træning (små grupper a 2-4)

11. Job sundhed promovering (sundhed på arbejdspladsen)
12. Zumba og andre dance workouts
13. Outdoor aktiviteter [udendørs fitness]
14. Yoga
15. Job / arbejder incitaments programmer (belønning for nye vaner)
16. Boot camp
17. Testning, resultatmåling af programeffektivitet (tilbage på top 20)
18. Cirkeltræning (ny på top 20)
19. Nye markeder (fx de fysisk inaktive, som er svære at nå)
20. Wellness coaching (inkl. livsstilscoaching)

Spinning (indendørs holdcykling), sports-specifik træning og fysioterapeut henvisninger har været med i 2012 og tidligere, men er ude nu. En af årsagerne kan være at de giver plads til andre trends på vej frem og at de delvist er integreret i andre aktiviteter.

Det samme gælder pilates, balancetræning og boldtræning, som stadig er vidt udbredte uden længere at være i trend top 20.

Se listen fra ACSM med deres kommentarer her [Fitness Trends 2013](#).

Kostdebatten raser - stenalderkost eller ej

Kostdebatten har altid fyldt en del i fitnesssbranchen, som er hurtig til at vejre nye tendenser og være med til noget nyt.

Lige nu er der fokus på **Verdens Bedste Kur** (bøger og anbefalinger af Arne Astrup og Christian Bitz) og **Stenalderkost** (markedsført blandt andre af Tor Nørretranders og superkokken Thomas Rode).

Heldigvis behøver jeg ikke at kaste mig ind i den debat, for mange kloge hoveder har kommenteret på disse. Tjek disse interessante indlæg i debatten.

[Kritik af "Verdens Bedste Kur"](#) (Per Brændgaard)

[Er stenaldermad overhovedet sundt](#) (Videnskab.dk)

[Slankekrigen - hvad skete der lige der](#) (kropblog.dk)

[Palæo/stenalderkost](#) (...) (kropblog.dk)

Min egen holdning til kost er mere i retning af Nye Nordiske Kostråd (Noma style), der handler om kvalitet og nydelse jf. Per Brændgaards Mindful Spisning og at ~~det meste~~ en del er tilladt med måde.

Jeg er for sunde livsstilsændringer og imod alle slankekure; aktiviteter, der frarøver kroppen og sindet næring og glæde.

Til de, der gerne vil slanke sig anbefaler jeg i stedet denne strategi: [Bliv Sund og Slank](#)
[Lettere uden Slankekur](#) (De 20 Bedste Tips).

Skitips og skiregler og skinyt

Tiden er kommet. Det er snart vinterferie og traditionen tro er mange tusinde danskere på vej på skiferie på pisterne nordpå og sydpå.

Jeg er vild med den ferieform; frisk luft, fysisk aktivitet og fantastisk natur (og mad ...). Til synes jeg, at det er trist, at rigtig mange danskere hvert år bliver transporteret hjem med brækkede arme og ben (ødelagte knæ).

Det kan i mange tilfælde undgås ved at fortræne OG holde igen med alkoholindtagelsen.

For nylig havde Jyllands-Posten en artikel **Brandert på skiferien kan koste dyrt** om, at forsikringsselskaber i flere tilfælde *ikke* betaler, hvis ulykken er sket med alkohol i blodet. Forhåbentlig får det mange flere til at vente til after-skiing med at nyde spiritus - for deres eget og andres bedste/sikkerhed.

En væsentlig artikel. Kun var JP's råd om at træne udholdenhed og smidighed før skiferien ikke det bedste ...

[Læs her: Sådan undgår du skiskader: 10 gode råd og 1 dårligt.](#)

Månedens øvelse træning: HIT

Månedens øvelse er en træningsmetode, høj-intensiv træning, intervaltræning, der især kan anvendes i forbindelse med kredsløbstræning.

En nylig BBC-udsendelse **Sandheden om motion** undersøgte høj-intensiv interval træning (HIIT) og fandt som mange andre, at det er muligt at få signifikante helbreds- og konditionseffekter via træning med intervaller.

I udsendelsen så man, at **3 minutter intens cykling OM UGEN** gav imponerende resultater.

Læs mere om HIT (og dette forsøg) i disse blog-indlæg, der har masser af tips til træningsvariation:

[HIT: 3 minutter pr. uge! Så lidt. Så sundt.](#)

[Intervaltræning: HIIT. Det er et hit!](#)

[Tabata Metoden: Træn på 4 minutter. Sådan cirka!](#)

Rigtig god træningslyst!