

6 | 1 6 = 6 + 1 0

"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 læser,

Værsgo: Dit globalt-og-lokalt-om-fitness-nyhedsbrev.

Først: De internationale nyheder: Europæiske nøgletal, tidens fitness, fremtidens fitness og fremtidens træningsplanlægning?

Sidst: En udfordring fra mig til alle trænende og nysgerrige M/K!



Rigtig god sommer,

Marina Aagaard, MFT

P.s.: Apropos gårsdagens 'sensationelle' JP overskrifter "*Hård motion gør dig tungere*" og "*Mere sved giver EKSTRA KILO - Fit og slank? Man taber sig ikke, når man begynder at dyrke motion. Tværtimod ...*"

1. At man i artiklen kan læse, hvad der menes, nytter ikke i dag, hvor overskrifterne regerer.
2. I dag er halvdelen af danskerne overvægtige, en tikkende bombe under individ og samfund (vor velfærd); mon ikke medierne burde tænke mere i sundhedsfremme(nde overskrifter), ud over u-u-u-ussel mammon ...

Europæisk fitness er verdens største fitnessmarked

Den europæiske brancheorganisation EHFA fremlagde på årets europæiske fitness branchemøde i Madrid i maj de seneste fitness nøgletal for Europa.

Omfanget af fitnessmarkedet, der nu har over 40 millioner medlemmer, overrasker ifølge EHFA gang på gang de europæiske politikere. Senest har det europæiske marked endda overhalet det amerikanske. [Læs kort nyt om tal og tendenser.](#)

Tidens fitness

American College of Sports Medicine udgiver hvert år en liste over tendenser indenfor fitness, listen er global og omfatter også europæisk **fitness 2010**:

1. Uddannet og erfarent fitness personale (ønske)
2. Styrketræning
3. Børn og overvægt
4. Personlig træning
5. Core træning
6. Specialfitness for ældre
7. Funktionel fitness
8. Sports-specifik træning
9. Pilates
10. Personlig træning for hold

Du kan læse mere om alle 20 tendenser - og en spændende diskussion; hvad er en 'dille' og hvad er en trend - her: [ACSM top 20 tendenser](#).

Fremtidens fitness

Tidens tendenser og kundernes behov og oplevelser ...

”Jeg finder fitnesscentre ... åndsbedøvende kedelige. Og jeg kigger på klokken og tænker ”Er jeg færdig?” – og så har jeg forbrugt 18 kalorier og det er ikke engang en halv kiks” (fitnesskunde i en engelsk fokusgruppe interviewet af The Nielsen Company)..

... fik verdens største udbyder af koncepttræning, Les Mills Body Training Systems til at bestille en undersøgelse og analyse fra The Nielsen Company. Resultatet var en uhyre interessant rapport, obligatorisk læsning for ledere i fitnessbranchen. Den spørger blandt andet:

- *Hvordan kan fitness forblive relevant for sine tilhængere, de der allerede tror på fitness og er villige til at bruge tid og energi på fitness?*
- *Hvordan kan fitness forbedres for de som kan lide fitness, men ikke fitnesscentre?*
- *Hvordan kan fitness industrien holde sig frisk, relevant og konkurrencedygtig i de kommende årtier, mens demografi, teknologi og medicinske fremskridt redefinerer, hvad er der er muligt, samtidig med at konkurrencen øges?*

Ud over disse og andre spørgsmål omfatter rapporten både en status over dagens fitness og avancerede fremtidsvisioner. Læs den her [THE FUTURE OF FITNESS - A White Paper](#).

Fremtidens træningsplanlægning

Årets bognyhed for enhver fysisk træner, personlig træner og seriøs motionist, som laver træningsplanlægning, er **THE FLEXIBLE PERIODIZATION METHOD**. Bogen af Karsten Jensen, tidligere fysisk træner i Team Danmark, nu international træningsekspert, er meget mere end en ny bog om træning. Den giver læseren indblik i avancerede og holistiske dimensioner i træningsplanlægning og præsenterer et omfattende nyt fleksibelt system, der helt sikkert vil danne skole og påvirke tilgangen til træning og planlægning fremover. Systemet er ikke alene baseret på evidens, men også omfattende praksis med atleter på olympisk niveau. Du kan læse mere om bogen og metoderne på Karstens hjemmeside www.yestostrength.com.

Min udfordring til dig: Test dig selv

Sundheds- og fitnessstestning er oppe i tiden. Mange tests kan man lave selv (mere om det i næste nyhedsbrev) og de giver et spændende indblik i, hvad kroppen formår.

Har du lyst til at lave en nem lille test af et par områder af din krops formåen? Prøv disse tre. Det er to-i-en, for du får træning på samme tid:

- Antal armstrækninger (ingen tidsgrænse) - albuer tæt forbi overkrop.
- Antal mavebøjninger (på 1 minut) - hænder glider fra lår til knæskal.

Og sidst, men ikke mindst - min udfordring til dig, for jeg kunne rigtig godt tænke mig at høre/læse dit resultat, ifm. research til normtabel:

- Agility og hurtighed: Opmål 5 meter (start- og slut-streg ved 0 og 5 m). Find stopur.

Varm op, let jogging 10 min.

Sæt stopur igang.

Spurt tur/retur (fødder skal bag streg), 10 gange (50 m i alt, 5 ture T/R).

Aflæs tid. Mail gerne tid til mig; både dårlige og gode resultater modtages med tak.