

7 | 8 / 9 / 10

"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 Fitnessinteresserede,

I september vender mange tilbage til fitnesscentrene efter ferien. Det er også tiden, hvor mange - dog ikke så mange som i januar - finder ud af, at nu må de i gang, måske for første gang, med fitness.

Både nye og øvede kan have gavn af et tekniktjek, så træningen bliver optimal, med minimalt tidsforbrug og skadesrisiko ...

Efter Børsens artikel 'Motionsbølge med alvorlig skyggeside' (7.1.10., om dårlig fitness og skader) bad Børsen mig om at nævne 'de fem farligste maskiner' ... mit svar var, at dem, er der ikke nogen af, men ... Se hele svar i [De Fem Farligste Fitnessmaskiner?](#)



For både begyndere og øvede som vil have optimal effekt af træningen, ikke bare i september, men hele året rundt, er fitness testning et optimalt redskab til træningsplanlægning og motivation. I stedet for at træne på må og få, får man en klar forestilling om stærke og svage sider og kan træne målrettet - og endda konkurrere lidt med sig selv og sit sidste resultat - eller måske med sin træningsmakker!

Er testning også for dig? Ja, testning er for alle uanset alder, træningsalder, indsats og aktivitetsniveau. Fitnessudøvere i alle aldre oplever, at testning giver ny energi i træningen.

Få en træner til at teste dig eller gør det selv på fx cardio- og styrkemaskiner. Eksempel på testoplæg: [Fitness Test Standard](#).

Du kan læse mere om testning i min nye bog Fitness Testning, som udkom d. 1.9.2010. Her finder du over 40 fitness tests, der kan laves i fitnesscenteret eller derhjemme. Der er også tre komplette testprogramforslag og ideer til scoring af fitness og sundhed. Bogen er gennemillustreret, 144 sider, og udsalgsprisen er 198 kr. Den kan bestilles hos boghandlere eller netboghandlere.



God træningslyst!