

8 | 10 10 10

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

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

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

Kære fitnessinteresserede,

Efteråret er over os og indendørs fitness er snart aktuelt.

Et godt supplement (alternativ?) til cardiotræning er skøjteløb ... på is i skøjtehallen. Sæsonen er netop gået i gang, så har du en hal i nærheden, så glid; har du ikke skøjter selv, kan de lejes. Prøv det, "det er let", forfriskende, lugter lidt af vinterferie og træner både kredsløb, koordination, krop, hofter og ben.

Før du løber ... her er 1) en spritny 3-i-1 nyhed fra Idan, 2) en kommentar om fuldt bevægeudslag og funktion og 3) månedens sjove og sunde øvelser.

God oktobertræning,
Marina Aagaard, MFT



Nu får du det hvidt på sort på hvidt: Fitness er sjovt og sundt ...

Idrættens Analyseinstitut lancerede fredag den 8. oktober hele tre nye fitnessrapporter: To rapporter om de aktive fitnesskunder i landets foreningsdrevne fitnesscentre, henholdsvis Foreningsfitness (DGI/DIF) og Firmaidrætten (DFIF) og en hovedrapport, 'Fitnesskultur mellem forening og forretning', hvori forsker Kasper Lund Kirkegaard analyser kulturen i hele sektoren.

Rapporterne er sammen med de to 2009 rapporter 'Mødet mellem kommuner og private fitnesscentre' og 'Portræt af de aktive fitnesskunder' del af undersøgelsen Sundhed for Millioner. Interessant læsning for alle, der er interesserede i fitness, blandt andre trænere og ledere som ønsker at forbedre og udvikle fitness.

Hovedrapporten sammenligner resultaterne af undersøgelserne af kommercielt, forenings- og firmaidrætsregi og peger på blandt andre følgende fællestræk, der gør sig gældende på tværs af hele fitness-sektoren:

- Fitness opfattes som sjovt og motiverende i alle typer centre; en aktivitet som dyrkes for sin egen værdi og (for det meste) ikke på grund af pligt.
- Fitnessudøvere melder sig i vid udstrækning til træning for sundhedens skyld og det betaler sig: (Selvvurderet) helbred, sundhed og velvære forbedres.
- Fitness dyrkes af hver tredje som eneste idræt, dvs. fitness er i sig selv en idrætsaktivitet og ikke kun et supplement eller grundtræning til anden idræt.

Du kan læse mere om hovedkonklusionerne og få link til alle Sundhed for Millioner rapporter i Idan-artiklen (klik på link) [Foreningsfitness tiltrækker nye målgrupper.](#)

Træning med funktionelle bevægelseslag

For nylig havde jeg fornøjelsen af at undervise i muskeltræning på en instruktørkongres. Umiddelbart bagefter blev jeg mødt af positive reaktioner over, hvor alsidig og intensiv muskeltræning kan være, men også af en undrende deltager spurgt om, hvorfor jeg ikke trænede med fuldt bevægelseslag (hele tiden). Et godt spørgsmål eftersom 'funktionel træning' tit forbindes med store bevægelser, hvilket typisk gør øvelserne både sjovere og sundere.

Det korte svar: Det mest hensigtsmæssige bevægelseslag afhænger af situationen, bl.a. af hvilke muskler man ønsker at fokusere på og hvor tungt man træner, samt målgruppen (fx alder, træningsalder og helbred) og træningsmål.

Det lidt længere svar ses i artiklen [Fuldt bevægelseslag: Er Full ROM lig FROM](#). Artiklen blev bragt umiddelbart efter kongres på facebook-siden '[marina aagaard](#)', hvor der for hver 1-2 uger er nyt og kommentarer, hvis ikke du kan vente 1-3 måneder på nyhedsbrevet.

Månedens øvelser

Det er ingen hemmelighed. Jeg er glad for armstrækninger, fordi 1) du har belastningen, din krop, lige ved hånden/hænder og 2) du træner mange af muskler på samme tid.

For at træne sig op til at tage (flere) triceps armstrækninger i strakt krop, anbefaler jeg følgende to sjove og sunde øvelser:

Armstrækning - kort til lang (vægtstangsarm)

1. Maveliggende, ben bøjede, hænder smalt, stræk arme op i triceps armstrækning (1, 2)
2. Stræk underben/sæt tæer i gulv (3), løft knæ så krop er strakt, støtliggende på tæer (4)
3. Sænk nu den strakte krop ned i triceps armstrækning, excentrisk fase (5, 6)
4. Lig helt ned på maven (7), bøj ben (8).

Armstrækning - bryst til triceps

1. Maveliggende, ben bøjede eller strakte, højre hånd ud i gulv (1), venstre hånd ud (2)
2. Pres krop op i bryst armstrækning, koncentrisk fase (3, 4)
3. I top position, flyt højre hånd ind (lige under skulder) (5), flyt venstre hånd ind (6)
4. Sænk krop ned i en triceps armstrækning (7), ned (næsten) til maveliggende stilling (8)

God træningslyst!