



Fitness definition: Kort og godt om fitness

Af Marina Aagaard

Fitness er oppe i tiden, men hvad er det egentlig for noget? Hvor stammer det fra, hvad omfatter det, hvor og hvordan foregår det i praksis?

Det man kan kalde fitness kan føres tilbage til cirka 1983 i Danmark. Indtil da havde målrettet træning udelukkende omfattet styrketræning og den primære målgruppe var mænd.

Men med introduktion af aerobic på verdensplan, begyndte kvinderne at strømme til helseklubberne (hvor der mange steder, var blevet oprettet interimistiske aerobicsale) og i forbindelse med aerobictræningen begyndte kvinderne også at dyrke styrketræning.

Er man interesseret i at læse mere om selve historien, findes den i Kasper Lund Kirkegaards bog *Fra Muskelmasse til Massebevægelse*. Se mere på www.idan.dk/Nyheder/401fitnessbog.aspx

Fitness Definition

Selve ordet "fitness" kommer af "at være fit", egnet, til livets udfordringer, overraskelser og strabadser. Livet er ikke alene fysisk krævende, men også mentalt, så det gælder om at være fit på begge fronter.

I vesten koncentrerer vi os ofte om det fysiske, men krop og sind kan ikke kobles fra hinanden, hvis man vil være i rigtig topform. Ens mentale tilstand har stor indflydelse på de fysiske præstationer, og derfor er det vigtigt, at man til dagligt også træner den mentale kapacitet med opgaveløsning, koncentration og afspænding. Man skal dyrke »hjerne-fitness« så tit som muligt – det forlænger også livet.

Til gengæld påvirker den fysiske tilstand også den mentale. Forskning har vist, at motion hjælper én til at tænke klarere og huske bedre, og humøret stiger.

Fysisk fitness defineres af WHO, Verdens Sundheds Organisation, som "evnen til at udføre muskulært arbejde tilfredsstillende". Hver eneste af kroppens bevægelser er afhængige af muskulært arbejde, og derfor er det væsentligt at musklerne fungerer godt – og de fungerer bedst, når de holdes i gang. Derfor giver fitnessstræning sundhed.

Fitness har i daglig tale fået betydningen "allround træning af hele kroppen", hvor det primære mål er sundhed og velvære og forbedret præstationsevne i hverdagen – i Danmark bruges fitness ofte i betydningen af træningen i et fitnesscenter, men internationalt forstås det som sundhed eller god form i bredeste forstand.

Fitness Aktiviteter

Fitness aktiviteter kan være alle former for konditions- og muskeltræning, herunder blandt andet aerobic, spinning, løb, styrketræning og pilates – i fitnesscenteret eller derhjemme.

Det gælder altid om at vælge aktiviteter, der passer til én både fysisk og mentalt – for på den måde bliver fitness og motion lettest til en naturlig del af hverdagen.

I praksis betyder det, at hvis man vil i form – og holde ved – skal man føle, at det er motiverende og givende, for ellers er træningen ikke en fornøjelse, og så lader resultaterne vente på sig. Man skal altid vælge aktiviteter, som tiltaler en selv, og derefter træne med både hjernen og hjertet.

Dans og boldspil eksempler på to former for motion, hvor man ofte glemmer sig selv, så det ikke føles som om man motionerer. Til gengæld er den mere målrettede træning i et fitnesscenter meget effektiv og derved også motiverende. Som en ekstra fordel er fitnesscenter-træning meget sikker. Der er næsten aldrig akutte skader i fitnesscenteret. Man bør dog være opmærksom på at lave øvelserne helt rigtigt, da der ellers kan være en risiko for overbelastningsskader på sigt (instruktøren skal hjælpe med at finpudse teknikken).

Den bedste form er "allround fitness" – at man er kropsligt alsidig, ved at man både er udholdende, har en god kondi, er stærk og relativt smidig, eller bevægelig, og sidst, men ikke mindst, kan bevæge sig let og ubesværet og med en god balance, det vil sige, at man har en god koordination.

Grundelementerne i ethvert effektivt og fornuftigt motionsprogram skal omfatte træning af netop de fire områder:

- **Kondition**
- **Koordination**
- **Styrke**
- **Smidighed**

Bogen *Fitness – i bedre form på kortere tid* (www.marinaaagaard.dk/idd5.asp) giver mange tips og øvelser indenfor disse fire områder.

Alle bør dyrke en eller anden form for motion eller fitness. Det vigtigste for sundheden er at man bevæger sig. Kosten er en næsten lige så vigtig del, men mange forsøg peger på, at fysisk aktivitet er det absolut vigtigste for helbred og velbefindende.

Der findes utallige motions- og sportsformer. Det væsentlige er at man finder noget der passer til en selv.

Er man dog i tvivl om hvad man har lyst til eller om man er klar til en eller anden form for fysisk aktivitet, kan fitnessstræning i et fitnesscenter, stort set altid anbefales, for det kan alle være med til, hvis man har lysten.

Fitnesscenter Træning

I fitnesscenteret er der overordnet tre former for træning: *Styrketræning* (alene eller sammen med en anden), *holdtræning* (forskellige former for aerobic eller spinning) og *bodymind træning*, pilates, yoga, tai chi eller lignende. Hver sin lyst – dog kan det anbefales, at man i løbet af en uge får trænet både kondition, styrke, smidighed, koordination og det mentale – det vil sige at man bør kombinere de ovennævnte træningsformer i stedet for udelukkende at satse på en enkelt aktivitet. Jo flere og mere forskelligartede kropslige udfordringer man får, desto bedre er kroppen rustet til hverdag – og fritid.

Vælger man at dyrke fitness, skal man lægge forsigtigt ud, eventuelt i styrketræningsafdelingen, med let vægt og få gentagelser. En klassisk fejl, i både styrketræning og aerobic og løb, er at der bliver lagt for hårdt ud. Det kan kroppen klare et stykke tid, men efter nogen måneder kan kroppen gradvist komme i overtræning, så man bliver overtræt og skadet. Så derfor: Start altid let og øg gradvist belastningen.

I fitnesscenteret, under styrketræning såvel som holdtræning, er det vigtigt at man beder om hjælp af instruktøren, hvis øvelserne ikke føles godt, hvis noget gør ondt eller virker meget anstrengende. Helt generelt må fitnessstræning aldrig gøre ondt. Der må gerne mærkes let muskelømhed og -træthed, men aldrig smerter omkring led eller i muskler. Så skal man have hjælp til at finde andre øvelser, eller lave de bestående øvelser anderledes.

Forholdsregler

Fitnessstræning er ret let at gå til i forhold til anden idræt, men alligevel er der nogen ting, man skal lære, for at træningen er helt rigtig: giver den optimale træningseffekt med minimal risiko for overbelastning.

Desværre er der rigtig mange som træner på må og få og derved spilder tiden og, endnu værre, overbelaster kroppen på sigt. Ønsker du derfor at træne fitnessstræning, så gælder det om at få fitness- eller holdinstruktøren til at hjælpe dig med at udføre øvelserne korrekt.

Desuden kan det være en stor fordel at hyre en personlig træner, en specialist i styrketræning og programlægning, til at tjekke både program og teknik en gang i mellem.

Det er ikke en luksus, men en ekstra sikring af, at man laver den træning, der er bedst for kroppen.
Man skal altid tænke på, at man kun har den ene krop og det gælder om at give den de allerbedste vilkår – til gavn og glæde for én selv, her og nu og på sigt.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU Idræt, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.
Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| | aagaard | gåsebakken 48 | ugelbelle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  |  |