



Fitness Kapacitetscirklen: All-round Fitness Fundament

Fitness Kapacitetscirklen (Aagaard, 2011) med inspiration fra Yvonne Lin, YLab, er en model, der opsummerer, hvilke områder der bør overvejes i forbindelse med udarbejdelse af træningsprogrammer: De fysiske kapaciteter, kondition, styrke, koordination og bevægelighed samt det mentale og sociale, der har en afgørende effekt på træningsoplevelsen, indsatsen og træningseffekten.

Modellen giver overblik over de grundlæggende områder inden for træning. Den foreslår, at alle områder overvejes og integreres i træning og motion i større eller mindre omfang afhængigt af formålet og målsætningen.

Det er ikke givet, at alle kapaciteter skal vægtes ligeligt i et program eller trænes samme dag eller pas. Desuden kan man vælge at fokusere primært på et område eller kombinere træning af flere kapaciteter ved at træne dem i større blokke før eller efter hinanden i samme træningspas, *concurrent training*, eller med kombinationstræning eller kombinerede øvelser som i crossfit og cirkeltræning.

Modellen er et redskab, der kan hjælpe trænere og instruktører til at huske at tænke holistisk, komplet og afbalanceret træning, med henblik på at optimere den overordnede træningsplan og hver træningsperiode samt det enkelte træningspas.

Bogen Fitness og styrketræning (Aagaard, 2010) fortæller mere om de enkelte områder og indeholder oversigter over øvelser og variationsmetoder.



Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, 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 topatleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

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