



## Top 10 Fitness Trends 2010

Fitness er i støt vækst med en stigende procentdel af befolkningen som aktive fitnessmedlemmer. Senest ses flere *ældre og børn i fitnesscentrene*.

Top 10 fitness trends for 2010, baseret på analyse og observationer af internationale **tendenser** og 'boblere' i Danmark løbet af 2009:

1. **Kvalitet i træning, dvs. uddannet og kompetent personale.**  
Ifølge undersøgelsen Fitness i Sundhedsfremme og forebyggelse (2009) og American College of Sports Medicine (2009) skaber det brogede uddannelsesmarked og de mange forskelligartede uddannelser forvirring (dårlig kvalitet) og fremover vil kunderne kræve mere kvalitet og viden om instruktørernes uddannelse.
2. **At spare tid eller penge!** Det er den overordnede tendens ifølge American Council on Exercise. Det opnås bl.a. med:
3. **Express fitness** (fast fitness og quick hold), hvor man træner intensivt, med høj kvalitet, i max. 30 minutter, er stærkt på vej frem.
4. **Funktionel fitness**, back to basics, med hårde kropsvægtøvelser, kompleks vægtløftning (som Crossfit) og kabeltræksøvelser.
5. **Coretræning**, kropsstammetræning (bl.a. pilates), er stadig i vækst.
6. **Special holdtræning**, især dansepræget træning er på vej frem, på vej fra Syd-amerika og USA er Zumba Fitness og herhjemme har danseren Elisabeth Dalsgaard netop lanceret Ballroom fitness.
7. **Kettlebell træning**, individuelt og på hold. Den 8-32 kg tunge 'kedelkugle' giver suveræn træning, men kræver god teknik. Få i starten hjælp af en erfaren kettlebell træner.
8. **Elektronisk fitness**, på amerikansk 'exergaming' vinder stadigt frem (til de der ikke vil i fitnesscenteret). Wii Fit og EA Sports Active. Førstnævnte er ude med et nyt program 'Your shape', som benytter sig af et kamera, så programmet holder øje med din udførelse.
9. **Fitness tracking**: Testning, programlægning, træningsdagbøger på nettet, online træning, og over mobilen. Sådanne programmer har været tilgængelige længe, men er nu i fremdrift sammen med tidens fokus på fitness.
10. **Flowin**. Der kommer hele tiden nye fitnessredskaber i alle størrelser og prisklasser, selvom ikke alt er lige effektivt eller lige langtidsholdbart. Et af de bedre, nye produkter er Flowin®: En glideplade med glideskiver til hænder, fødder eller knæ. En re-lancering af 90'ernes slidetræning (suveræn glide-, ski- og skøjte-træning), nu med fokus på (over)kroppen og coretraining (... der mangler desværre ramper til kredsløbssliding ...)

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, 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](http://www.marinaaagaard.dk) | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk | 