



FITNESS TRENDS

fra verdens nyeste kongres og verdens største fitness kongres

Las Vegas i Nevadas ørken, byen med 35 kirker og 100.000 bryllupper årligt, er ikke bare et af verdens populære feriemål, det er også en af USA's mest brugte kongresbyer på grund af den store hotelkapacitet.

I sensommeren 2006, med temperaturer på mindst 40 grader udenfor, og højst 15 indenfor (på grund af lige lovlig rigelig airconditioning), bød verdens største organisation for aerobic og fitness instruktører, IDEA Health and Fitness Association, på hele to *conventions*, kongresser, i forlængelse af hinanden, INNER IDEA og INSPIRE THE WORLD TO FITNESS, henholdsvis med temaerne bodymind træning og fitness træning for alle.

DEN INDRE IDE

IDEA organisationens nye og første selvstændige kongres for bodymind træning og relaterede aktiviteter, INNER IDEA, blev holdt i udkanten af byen ved søen Lake Las Vegas i afslappede omgivelser i det luksuøse Hyatt Regency Lake Las Vegas Resort og Spa, der var en passende ramme om de mange meditative klasser.

På trods af at pilates, der primært er muskeltræning og ikke har et mentalt fokus, går det ofte med ind under betegnelsen bodymind træning, fordi det som anden træning af denne art foregår på små hold, uden musik, med koncentration omkring vejtrækning og kropsholdning.

Pilates blev præsenteret i grundformen der foregår som gulvøvelser, a la traditionelle mave- og kropstammøvelser uden redskaber, såkaldte *mat exercises* (mättevelser), og i den videregående form der foregår i specielle pilatesmaskiner, som er bænke med kabel- og fjedertræk. Desuden var der adskillige variationer, på flere niveauer: Pilates med Fitness Circle (en metalring på cirka 25 cm i diameter der bruges til muskeltræning), bodytoning pilates, meditativ pilates, efterfødsels-pilates og Poolates, som er pilates i vand!

Der findes utallige yoga retninger og et lille udsnit af disse blev præsenteret, blandt andet Nidra, Anusara, Raja og Ashtanga. Desuden blev elementer i yoga, vejtrækningsøvelser og stillinger, afprøvet og diskuteret i detaljer på specialhold.

Typisk er det den mere kræftfulde og avancerede yoga, Asthanga eller power yoga, som har fundet vejen til centrene, men kongressen viste tydeligt at flere blidere former er på vej i fitness, så flere kan være med.

PILATES OG YOGA

Hovedtemaerne på Inner Idea kongressen var pilates og yoga som har været i vækst indenfor fitness

gennem de sidste ti år og som nu har stabiliseret sig som varige, populære og udbredte aktiviteter. Ud af kongressens 124 præsentationer var 30 pilates klasser og 18 yoga klasser.

På trods af at pilates, der primært er mentalt træning og ikke har et mentalt fokus, går det ofte med ind under betegnelsen bodymind træning, fordi det som anden træning af denne art foregår på små hold, uden musik, med koncentration omkring vejtrækning og kropsholdning.

Pilates blev præsenteret i grundformen der foregår som gulvøvelser, a la traditionelle mave- og kropstammøvelser uden redskaber, såkaldte *mat exercises* (mättevelser), og i den videregående form der foregår i specielle pilatesmaskiner, som er bænke med kabel- og fjedertræk. Desuden var der adskillige variationer, på flere niveauer: Pilates med Fitness Circle (en metalring på cirka 25 cm i diameter der bruges til muskeltræning), bodytoning pilates, meditativ pilates, efterfødsels-pilates og Poolates, som er pilates i vand!

Der findes utallige yoga retninger og et lille udsnit af disse blev præsenteret, blandt andet Nidra, Anusara, Raja og Ashtanga. Desuden blev elementer i yoga, vejtrækningsøvelser og stillinger, afprøvet og diskuteret i detaljer på specialhold.

Typisk er det den mere kræftfulde og avancerede yoga, Asthanga eller power yoga, som har fundet vejen til centrene, men kongressen viste tydeligt at flere blidere former er på vej i fitness, så flere kan være med.

GYROTONIC, GYROKINESIS OG IDEOKINESIS

En del af Inner Idea kongressens timer indeholdt såkaldt Gyrokinesis, som er bevægelsestræning uden redskaber, og Gyrotonic som er træning i specialmaskiner. Gyrotonic folkene var både stolte og beskyttende overfor deres produkt – de forbød alle deltagere at tage billeder af deres maskiner, men henviste gerne til hjemmesiden af samme navn.

Træningen minder om pilates, men med mere alsidige ledbevægelser, hvilket betyder at Gyrokinesis spås samme vækst som pilates har haft gennem de senere år. Gyrotonic eller Gyrokinesis findes i øjeblikket af cirka 3% af amerikanske træningscentre, men forventes i de kommende år at blive udbudt af cirka 63%, hvilket er samme omfang som pilates.

En enkelt kongresklasse var dedikeret til Ideokinesis, der ligesom pilates og Gyrokinesis er træning af holdningsmuskulaturen, men som noget særligt benytter afslapning til at eliminere forkerte bevægelsesmønstre og dernæst mentale billeder til at skabe forbedrede bevægelser. Ideokinesis er meget anvendt af balletdansere og moderne dansere og foredragsholderen var forbløffet over at træningsformen endnu ikke er kendt og udbredt indenfor fitness. Men måske kommer det?

BODYMIND TRÆNING

Af anden bodymind træning, der i USA kaldes *mind-body* eller *mindful exercise* og *moving meditation*, præsenteredes tai chi, NIA (*neuromuscular integrative action*), Feldenkrais og meditation, der udførtes både liggende, siddende, stående og gående, *walking meditation*.

Desuden var der forskellige former for danseterapi og bevægelse: Flow chi, Tribal dance og Freedance, hvor den sidste form, opfundet af opfinderne af NIA og frontfigurer indenfor bodymind træning, Debbie og Carlos Rosas, var en blanding af moderne dans, instinktive, selvopfundne bevægelser og røb – sikkert grænseoverskridende for de fleste fitnessudøvere, men et stort hit blandt de tilstedeværende danseglade instruktører.

ALTERNATIV BEHANDLING

Stilletil indeholdt Inner Idea konferencen udover bodymind træning adskillige seminarer med livsstilscoaching, afstressing, massage, farvetterapi, lydterapi og aromaterapi.

Desuden drejede mange af Inner Idea konferencens præsentationer sig om en af de simpleste metoder til stressreduktion og sygdomsforebyggelse, præsenteret i Workout & Fitness for et par numre siden, nemlig åndedrætsøvelser.

I den forbindelse viste Ralph La Forge, et af de førende navne inden for bodymind forskning, utallige forskningsresultater som klart indikerede at forskellige former for yoga (vejtrækningsøvelser er fundamentale indenfor alle yogaretninger) og almen træning af vejtrækningen, virker effektivt i forhold til stressreduktion – og at rigtig dyb vejtrækning, omkring seks dybe vejtrækninger per minut, ydermere har positiv effekt på hjerterytmen.

Alt i alt viste konferencen tydeligt at det ikke længere kun drejer sig om fitness med fokus på kroppen, men om total fitness, eller wellness, for krop, sind, sjæl og følelser i forening – flere og flere alternative teknikker tages i brug for at opnå velvære og afkobling fra hverdagens stress og jag.

INSPIRER VERDEN TIL FITNESS

Efter tre dage med et indadrettet fokus skiftede IDEA gear. Lokaltiteten blev til Las Vegas Hilton, som set i filmen The Bodyguard, i centrum af kasinobyen Las Vegas, der summer af lys, lyd og hektisk aktivitet døgnet rundt. Udover enhver form for spil bydes der på stjerneoptrædener og specielle shows på alle de store hoteller, der har navne og byggestil som Skatteeen, Stratosfære, Venedig, Paris og New York.

Arrangementet var nu fitnesskongressen INSPIRE THE WORLD TO FITNESS, verdens største fitness kongres, med klasser og seminarer for både holdinstruktører og personlige trænere... over 5000 instruktører, heraf omkring 1000 fra hele verden, syd, nord, øst og vest, udenfor USA, deltog.

Tidens, og kongressens, helt store tema er at mange mennesker træner, men desværre endnu flere som ikke træner – hvordan kan centre og instruktører bedst nå ud til alle?

Kongressen, og udstillerne i udstillingshallen FITNESS EXPO, gav deres bud ved at vise alle mulige former for aktiviteter og redskaber. Alsidigheden var overvældende – og selvom det foregik i USA, kommer de fleste nyheder forholdsvis hurtigt til Danmark. Så hold udgik i centeret.

HOLDTRÆNING

IDEA kongresser var oprindeligt rene aerobickongresser og der var stadig en væld af aerobic- og stepaktiviteter – med navne som Dance It Off, MAD Moves, Salsa on the Step, Afro-Latino, Totally 80's Cardio Dance, Extreme Step, Get Up and Dance, Step Up To the Dance Floor, Zumba og Dance Street – samt sliding og gliding, dance, spinning, bootcamp, kickboxing, circuit, bodytoning, core conditioning, sports conditioning, pilates, stretching, tai chi, yoga og en del vandaerobic – som er meget populært i USA hvor der i de fleste stater er masser af pool-faciliteter ...og sol.

Udover indendørs holdtræning var der også udendørs træning, som er en af de hastigst voksende holdaktiviteter, repræsenteret ved især gang, cykling og adventure (alle former for oplevelsesaktiviteter).

Holdtræning med traditionel aerobic har været aftagende gennem de senere år, men IDEA peger på at det blandt andet skyldes at der nu er så mange andre forskelligartede hold for forskellige målgrupper at vælge imellem. Maurice Hagan, Canada, IDEA's Årets Fitness Instruktør, 2006, ser desuden følgende trends i holdtræning: 1) Flere begynderklasser, som tager bedre hånd om helt nye deltagere, 2) flere fusionsklasser med eksempelvis blandinger af spinning og yoga, pilates og tai chi, osv., og 3) flere bodymind klasser på et lettere niveau.

På kongressen sås ingen overraskende aerobicnyheder; step, highlow aerobic, især med danseinspiration, combat og spinning, der fortsat er i vækst, ligner sig selv: Samme holdopbygning, samme stillinger og samme trin og træning med nye sammensætninger.

En slags nyhed er dog at slidetræning, glidetræning – en træningsform som anvendes i forbindelse med sportstræning – der var en populær aerobic aktivitet midt i 90'erne, er på vej tilbage. Ikke bare på slidebrættet (et 1½-2 meter langt glidebræt), men lige nu især på små glideskiver på størrelse med en tallerken som man står på. Træningen der i den form kaldes gliding foregår ved at benene, eventuelt armene, glider ud i forskellige stillinger, med fokus på kropstammetræning og bevægelighed. At der er en lukket kæde, *closed chain*, mellem udøverens arme og ben og underlaget, giver en anden træning end almindelig styrketræning, hvor arme og ben flytter vægten frit (åben kæde, *open chain*, træning).

Også Urban Striptease workout (jo, træning med stripper-bevægelser er stadigvæk populært i USA), brugte i år gliding skiver til at gøre bevægelserne endnu mere flydende...

Indenfor bodytoning og anden holdstyrketræning er tendensen fortsat at der bliver lagt stadig mere vægt på kvalitet i træningen, med masser af fokus på reel styrketræning (færre gentagelser), holdningsstræning (inspireret af pilates), balancetræning og bedre udstrækning.

Kropstammetræning, *core training*, som erstatter eller supplerer traditionelle mave/ryg hold, og balancetræning bliver stadig mere populært. På kongressen sås et antal af BOSU-klasser, timer med træning på den store halv-bold eller luftpude, med sjove øvelser for både puls, styrke, balance og smidighed.

Også skumruller benyttes stadig hyppigere. De en meter lange skumfiduser benyttes til træning af balance og muskler, mens man står, knæler, sidder og ligger på dem – hvilket er ret udfordrende.

Som noget nyt i fitness sammenhæng benyttes skumrullerne, sammen med mindre skumbolde, til udstrækning eller rettere løsning af muskler og bindevæv, såkaldt *myofascial release*. Det foregår ved at man lægger sig på skumrullen eller bolden og meget ruller forsigtigt frem og tilbage over ømme punkter. AVI! En aktivitet som kan være meget smertefuld, men også effektiv, med virkning i dybden.

I kølvandet på bølgen af funktional træning ses flere og flere sportsklasser, med stigende inspiration fra idrætstræning. Nu ikke alene med mere balancetræning, men også *agility*, træning af hurtighed og adræthed. Der benyttes kegler – til forskellige løbeværelser – tov, ringe og såkaldte "stiger", som er tovtogter der udlægges på gulvet, hvorefter man med hurtige trinkombinationer løber og hopper udenom "trinene" i forskellige mønstre, ofte tilfældige i tilfældige mønstre, som instruktøren råber op et efter et, så reaktionsevnen trænes.

PERSONLIG TRÆNING

Styrketræning, og kredsløbstræning, med personlig, intensiv vejledning er de seneste års mest populære fitnesscenteraktivitet og i stadig stigning og kongressen bød på et væld af seminarer om styrketræningsteori, træningslære og personlig træning, der i USA tilbydes som både en-til-en træning og som træning af 2-4 udøvere sammen. Det viser sig at nemlig at de mest vedholdende trænende ikke er de som træner for sig selv, men de der træner som del af et hold.

I øvrigt vistes, at for motionisters vedkommende ønskes træningen overstået i en fart, i løbet af cirka en halv time, derfor er korte såkaldte *Express Workouts* i øjeblikket i vækst.

Et andet, knapt så udbredt, fænomen er *Super Slow* træning, muskeltræning med meget langsomme bevægelser, cirka 10 sekunder per gentagelse af øvelsen. Denne specielle form for træning kan virke opstrammende og give variation i motionstræningen, men det skal bemærkes at meget langsomme bevægelser er ikke specielt hensigtsmæssige i forhold til udvikling af koordination og reaktionsevne.

I forhold til generelle styrketræningstendenser, pegede Justin Price, IDEA's Årets Personlige Træner, 2006, på at de seneste år har budt på stadigt mere høj-teknologisk udstyr i styrketræningsafdelingen og (selvom computerstyret træning er i gradvis tilvækst) og mente at 1) i fremtiden vil flere træne på simple vis, væk fra stressfulde fitnessaktiviteter, 2) personlig træning vil indledes med stadigt mere dybdegående holdningsanalyser, der følges op af specialtræning til korrektion af skavanker, inden traditionel fitnessstræning påbegyndes og 3) sluttelig er livsstils coaching i fremmarch, så udøvere ikke bare vejledes indenfor træning, men også om sundhed og livsstil generelt.

Justin Price mente desuden at nogle af de problemer, der gør at mange mennesker ikke har lyst til at motionere eller dyrker fitness, er at visse medier og firmaer stadigvæk tilbyder "lette" løsninger, såsom slankemaskiner, slankeure og "fit-på-fem-minutter" programmer.

Desuden er der stadigvæk mange der ser fitness instruktører som en uautoriseret (hvilket desværre kan være tilfældet) og inkompetent faggruppe, som gør at de ikke trygt tør træne.

Heldigvis viser alle IDEA's undersøgelser (i USA) at flere og flere instruktører uddanner sig og at de fleste centre efterhånden forlanger at instruktører skal være certificerede.

Øvelsesmæssigt sås det på kongressen at styrketræningsøvelser fortsat bliver mere og mere avancerede, med lungetrinsvariationer (udfaldstrin) i forskellige retninger med samtidig rotation af overkroppen samt balancer og hop og spring.

Det er et godt tegn på at der er mange muligheder for progression i styrketræning, så det aldrig behøver at blive kedeligt, men det er værd at bemærke at mange træningsspecialister efterhånden mener at den såkaldte "funktionelle træning" er ved at tage overhånd. Øvelserne er blevet for vanskelige for hurtigt og mange fitnessudøvere mestrer slet ikke den avancerede træning. Når udførelsen kun er lige ved og næsten, indlæres forkerte bevægelser som forringer træningseffekten og kan give overbelastningsskader.

Løsningen er at gå tilbage til basis og perfektionere teknikken inden sværhedsgraden stiger.

UDSTYRSNYT

De mest brugte redskaber indenfor holdtræning, og styrketræning, er fortsat vægtslænger og bodybarer, træningstubes og de store bolde.

Redskaberne bruges dog mere og mere kreativt; bodybaren bruges ikke længere alene som vægt, men i stadigt højere grad som element i kropsstamme- og balancetræning. Den store bold bruges til alle former for træning og, ganske overraskende, som tromme i den spændende rytmiske præsentation "Drums Alive" præsenteret af Carrie Ekins (husk at trommeslagere får rigelig med sved på panden).

Desuden bruges i stigende omfang medicinbolde, bolde på størrelse med, eller større end, en fodbold, med en vægt på cirka 1-10 kilo, som giver mulighed for andre øvelser og boldspecifik træning.

I udstillingshallen sås følgende nyheder og næsten-nyheder:

Displays på spinningcykler er en af de nyere ting, foreløbig fra LeMond cykler. Her på kan aflæses puls, kadence, træningstid, med mere – som på andet kredsløbstræningsudstyr.

De italienske maskiner fra Techogym, der er udbredt herhjemme, sås ikke på messen. Til gengæld var Nautilus, som i øjeblikket kun ses i enkelte danske centre, et af de mest populære fabrikater i USA, helt fremme med blandt andet et løbebånd som var delt i to så fødder gik eller joggede i hver sin højde – en fusion af et løbebånd og en trappemaskine; et forsøg på at forene gang og jogging med trappetræning for at give en højere intensitet uden løb.

I øvrigt er de mest populære cardiomaskiner: #1 Løbebånd, #2 Ellipsetrænere og #3 Liggecykler, med ellipsetræneren som den der fortsat sælger mest. Derimod er trappemaskiner er lidt på retur.

Af andre maskiner der på vej fremad i centrene er pilatesmaskiner. Disse specielle maskiner, der tidligere mest sås i en-til-en træning (fordi de kræver særdeles god instruktion og teknik), sås nu i indtil flere udgaver til styrketræningsafdelingen og til holdtræning.

Af mere specielle produkter og nyheder, der endnu ikke var med i timerne på kongressen, men som demonstreredes i udstillingshallen var:

Kettlebells (de forhandles allerede i Danmark af firmaet af samme navn), som er små keddel-lignende, tunge, vægte til avanceret, funktionel styrketræning. På grund af deres form, man holder fat om et lille håndtag, bevæger de sig rundt om hånden, hvilket stiller krav til både koordination og balance.

Windjector som er store skærme der skaber luftmodstand under øvelser. Princippet er godt nok, men muligheden for uheld, når et helt hold svinger med store vifter, er til stede!

BodyRev, en speciel center-vægt, 2-4,5 kilo, som man holder med begge hænder om to frit drejelige håndtag. Ser umiddelbart spøjs ud... men systemet er opfundet af en tidligere Navy SEAL soldat, Alden Mills, efter at en undersøgelse af hans bataljon viste at traditionel styrketræning gav dem en lang række skader. Efterfølgende udviklede han BodyRev, en specialvægt som benyttes i træning med en række flydende tai chi inspirerede bevægelser, der giver en blanding af cardio og core træning, efter udviklerens mening en mere funktionel træning.

Sidst men ikke mindst var der i udstillingshallen et hidtil uset antal balanceredskaber. Udover bolde, skumruller, BOSU'er (nu i hele tre forskellige størrelser), skumpuder og luftpuder, var der uhørt avancerede vippebrætter, producenterne advarede om at de kun var for meget øvede, (ski)Fittere og mini-liner (som til linedans)!

Med så mange valgmuligheder indenfor træningsformer og redskaber, kan man kun blive inspireret til fitness.

