

1 8 | 1 8 9 1 1

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

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

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

Kære læser,

Velkommen til alle de nye læsere ... og trofaste læsere ... til sensommerens nyhedsbrev.

Et kort nyhedsbrev. D.d. om:

Nyt om træning, nyt koncept, nyt redskab:

- **Nike Convention 2011**
- **Piloxing**
- **ViPR træning - og superøvelse!**



Rigtig god læse- og fitnesswellnesslyst
Marina Aagaard, MFT

Nike Convention 2011

Årets fitness arrangement for danske instruktører i holdtræning, holdcykling, dans og styrketræning afholdes den anden weekend i september i år d. 9.-11.9. i FrederiksborgCentret i Hillerød.

En kongres giver rige muligheder for at se, hvad der rører sig inden for træning, og at mødes med kollegaer fra hele landet. Så det kan varmt anbefales.

Messehallen rummede som vanligt en meget stor Nike-stand og en række andre stande med diverse produkter. Der var ikke specielt mange stande, alligevel var der mulighed for at se nyt og næsten nyt fra bl.a. Pedan, Exercise Organizer og Fitness Innovation. Sidstnævnte viste en spændende anordning til spinningcykler, der gør, at cyklen bevæger sig fra side til side som en rigtig cykel.

Årets kongres bød på lidt af hvert; gode foredrag og varierede klasser med mange dygtige undervisere. Det var et scoop, at selveste Jay Blahnik, USA, var med. En superinstruktør, der flere gange er valgt som (en af) verdens bedste

instruktør(er), eksempelvis IDEA Trainer of The Year. Jay underviste i cirkeltræning, BOSU træning og stretching og delte rundhåndet ud af tips og dvd'er.

Teori og øvelser inden for styrketræning var på højt niveau ... mens holdtræning manglede lidt hist og pist. Karisma og entusiasme i alle klasser i top, men uventet nok var der hos enkelte presentere:

Alt for høj musikvolumen, så det var usundt og demotiverende, og en overdreven brug af previews, forevisning af øvelser i stedet for instruktion og opbygning, hvilket bevirkede, at step serierne virkede sværere, end de var, så en del af de deltagende instruktører opgav at følge med. Der er plads til forbedring ... dog ikke hos danseren Jan Svensson eller Magnus Ringberg fra Sverige, der plejer at gæste Nike convention, og som vanligt viste præcis, hvordan det skal gøres: Holdtræning og instruktion i verdensklasse. Klasse!

Piloxing

Træningskonceptet Piloxing, der er en kombination af Pilates og Boxing, har igennem de seneste års tid indtaget USA og i særdeleshed Hollywood. Piloxing er allerede blevet introduceret i enkelte centre i Danmark, men nu bliver konceptet mere tilgængeligt, da Piloxing uddannelsen nu afholdes i Danmark (se nederst).

Piloxing byder på relativt enkel og samtidig intensiv holdtræning bygget op om en kombination af Pilates og Box i et dynamisk flow, der giver kondition og opstrammende muskeltræning. Koblingen mellem Pilates og Box er egentlig naturlig; begge dele udgår fra kroppens kerne eller 'coremuskulaturen'. Den primære forskel er, at Box er meget mere konditionspræget end Pilates, der fokuserer på træning af mave, ryg og hofter. Kombinationen sikrer, at man både får effektiv muskeltræning samtidigt med, at man forbrænder kalorier ved konditionstræningen.

Nu udbydes der for første gang Piloxing uddannelse i Danmark.

Det foregår i København lørdag d. 1. oktober

og i Århus (DGI-huset) søndag d. 2. oktober 2011.

For yderligere oplysninger og tilmelding se: www.piloxing.com.

ViPR træning - og en superøvelse

ViPR er et relativt nyt redskab fra USA. Det er et gummirør med huller, der fungerer som håndtag. Røret fås i forskellige vægtklasser fra 4 og op til 20 kg. ViPR står for Vitality, Performance og Reconditioning og formålet er at træne en form for 'odd-object' træning, træning med en speciel genstand. ViPR træning inkluderer en lang række funktionelle bevægelser med overførselsværdi til hverdag og idræt.

Søger man på ViPR kan man finde en lang række YouTube klip. En del af disse klip viser ret avanceret og voldsom træning, så man kunne tro, at det er

træning for et begrænset publikum. Efter afprøvning kan det konstateres, at træningen er for alle målgrupper på alle niveauer, da øvelserne let kan indpasses i forskellige typer træning.

ViPR'en kan bruges til både indendørs og udendørs træning, både til hold og til individuelle og er oplagt som redskab i fx cirkeltræning, hvor den kan supplere andre typer fitnessredskaber. Se mere på www.vipr.com eller www.activeaid.dk.

Superøvelse

Rotationssumosquat med hofterotation

Mange har problemer med begrænset bevægelighed i hofteområdet. Denne øvelse træner hele underkroppen med fokus på udad- og indadrotation i hoften. En superøvelse.

Udgangstilling: Ben i hoftebredde. En ViPR – eller vægtstang – i frontposition, på den øverste del af brystet støttet af bøjede arme. Kan også udføres uden vægt.

Bevægelse: Tag et skridt ca. 135 grader bagud, så benet roterer udad i hoften. Land og bøj begge ben i en sumo squat, bredstående benbøjning. Før benet tilbage til start, men kryds benet ind foran modsat med indadrotation, så foden lander vinkelret foran modsatte fod. Gentag 8-12 gange. Gentag med modsat ben.

Obs.: Teknikken svigtede, så illustration er ikke med, men følger snart!