

3 1 - 3 1 | 1 0 | 1 2

"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gladere"
"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"
Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære Fitness, Motion og Træning interesserede,

Velkommen til dig og alle nye læsere siden sidst; siden himlen er gået fra blå til grå. Og gråt er det nye sort, har jeg hørt (har nogen læst) ...

Uden at gå for meget i detaljer er det nok de fleste klart, at et knaldgodt kærlighedsliv giver glæde, der giver sundhed, der giver overskud, der giver bedre præstation.

Så tøv ikke: **Knus og kram, det virker skam:** Det er kompetent kommunikation med positive bivirkninger, fysisk som mentalt. Og virker ifølge forskere livsforlængende.

Månedens nyhedsbrev har fokus på grå toner, ikke som i gråzoner, nej, som at 'grå' tit er bedre end sort eller hvidt.

Den sort-hvide enten-eller tankegang er udbredt inden for træning, kost og sundhed, og hvorfor det?

Det ville være mere formfremmende og fiaskoforebyggende, hvis flere behandlere og trænere var mere objektive og obs på, at hvert individ er unikt ift. fysiske, mentale og sociale kompetencer og præferencer. I træning blandt andet set ved, at "*den bedste træning er den, der bliver til noget*" (forslidt, men sand frase).



Bensænkninger, udgangsstilling, på to niveauer, middel og tung
(fra Fitness - i bedre form på kortere tid. Foto: CPhotography).

Månedens kompakte nyhedsbrev indeholder:

- **Go Motion**
- **Go Fitness**
- **Go Træning**
- **Go Form**
- **Go Øvelse**

Rigtig God Læselyst
Marina Aagaard, MFT

Go Motion

Hjemmesiden [Go Motion](#), der omfatter en motionsklub (10.000+ medlemmer), en instruktørklub, en artikeldatabase med interessante artikler og et debatforum, har i oktober valgt at henvise til undertegnede blog på forsiden (med link til artiklen **Ingen tid til træning? Mikrotræning!**). Når Go Motion kan, kan jeg også: **INVITATION**: Gæst [bloggen i dag](#) og [deltag med input om motivation](#).

Go Fitness

Ifølge nye rapporter fra IHRSA, den internationale brancheforening, refereret i Health Club Handbook 2012, viser den globale helse og fitness industri **imponerende vækst**.

På verdensplan nåede fitnessindustriens indtægter i 2011 op på **408 milliarder kroner** (71 mia. USD) i **133.500 fitnesscentre** med **128 millioner medlemmer**.

Det europæiske fitnessmarkeds indtægter nåede op på ca. **180 milliarder kroner** (31,4 mia. USD) i mere end **48.000 fitnesscentre** med **44 millioner medlemmer**.

Topscorere er Spanien med 19,7 % af befolkningen, der dyrker fitness (ca. 10 % i Danmark) og Tyskland med 6.700 fitnesscentre (ca. 800 totalt i Danmark) med cirka 7,3 millioner medlemmer; samme som i England.

I England forventer de, at fitnesssektoren vil vokse med 9,9 % fra i år til år 2016.

Mon det samme kunne blive tilfældet i Danmark?

Efter nogle udfordrende finanskriseår har der globalt generelt været stigende vækst siden 2010. Ifølge IHRSA og udstyrsproducenter har fitnessbranchen vist sig at være *'recession-resilient'* (K. Walsh, IHRSA); at kunne overleve i krisetider. Sandsynligvis godt hjulpet på vej af, at politikerne bliver stadig mere bevidste om, at der skal motion til i arbejdet for sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse:

["Exercise is Medicine"](#), motion er medicin, er en organisation udsprunget af ACSM (American College of Sports Medicine), der arbejder for det.

I Danmark tog Sundhedsstyrelsen for længe siden initiativ til at få lægerne i gang med at anbefale motion som medicin med udgangspunkt i [Fysisk Aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling](#). Et sundt første skridt som ikke alle læger dog er helt med på endnu ... måske fordi ikke alle endnu har fuld tillid til fitnessstrænere (centre) ...

Go Træning

En kommentar efter besøg i et par foreninger, der giver vægtløftningsøvelser til motionister. I princippet en god ide, men desværre (uden opfølgning og opsyn) ofte med fortvivlende (risikabel) dårlig teknik til følge.

God stil eller god teknik er essentielt for optimalt træningsudbytte med minimal risiko: (De(n) trænendes) **Sikkerhed SKAL være i højsædet**.

Især tidens tendens med intensive programmer CrossFit, MaxFit, Bootcamp o.l. med kompleks, eksplosiv og tung træning, der har en højere skadesrisiko, kræver

1) dygtige trænere, der har erfaring OG viden - ikke bare om øvelser, men også øvelsesvalg, sammensætning, progrediering og differentiering til forskellige målgrupper og niveauer, og

2) trænere, der sørger for, at sikkerheden er i orden; gennemgår sikkerhedshensyn (det bliver tit glemt) og holder et vågent øje undervejs i træningen og

3) sikre rammer, faciliteter og udstyr, der er i orden, hvilket tjekkes før træning.

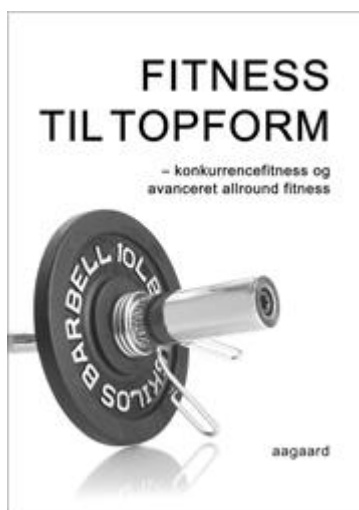
Enhver der træner bør også altid selv være opmærksom.

Centre og trænere har sammen ansvaret for, at sikkerheden er i orden, så fitness ikke er - og opfattes som - et 'gråt marked' i betydningen 'med lavkvalitetsydelse' ...

Go Form

For slet ikke at sige topform. Per i dag er bogen **Fitness til Topform** udsolgt/udgået som fysisk bog og lanceres i stedet som E-bog til kun 50 DKK!

Bogen blev skrevet med fokus på Miss og Mr. Fitness konkurrencer, der dog ikke længere findes i Danmark. Selvom dele af bogen derfor ikke er aktuelle p.t., er der især i kapitlerne om testning, målsætning, styrketræning (specialstyrke og skadesforebyggende) og smidighedstræning spændende afsnit med relevans for personlige trænere og trænende med interesse for avanceret kropsvægttræning. Bogen rummer også en unik oversigt over 'gymnastiske elementer', der kan inspirere til specialtræning.



Go Øvelse

Månedens øvelse er squat jump, alle tiders øvelse for figuren, musklerne i hofter, bagdel og ben og knoglerne. *3 x 10 hop, 3 gange om ugen har vist sig at øge knoglemassen.*

Husk at lægge forsigtigt ud og bygge gradvist op over tid: Benbøjninger (squat) > benbøjninger med små hop > benbøjninger med høje hop > benbøjninger med ydre vægtbelastning.

Udgangsstilling: Stå med fødderne solidt i gulvet omtrent i hoftebreddes afstand. Armene ned langs siden. Kropsstammen spændt.

Udførelse:

1. Bøj lynhurtigt ned og træk armene lidt bagud (forberedelse).
2. Stræk lynhurtigt, eksplosivt, benene og træk armene opad; sæt af med hele foden og hop så højt som muligt.

3. Land 'blødt' på samme sted som du sprang op. Land på hele foden (lynhurtig afvikling tæer-fodballe-hæl). Giv lidt efter i benene for at aflaste. Sænk armene samtidig. Gentag med det samme (fx 9 gange).

Bemærk, at:

Øvelsen kan udføres med vægtbelastning, fx vægtstang med ca. 30-50 % af maksimal belastning (1RM), når man er veltrænet og stærk.

Øvelsen kan udføres med langsommere udførelse af benbøjningen evt. med et par sekunders hold i stillingen. Kan være en mulighed i starten, mens man træner styrke og grundteknik. Eksplosiv træning er dog mest idrætsspecifik og funktionel.