

4 5 | 1 4 | 0 1 | 1 4

"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 wellness interesserede,
Kære læser,

Hermed det nye års første nyhedsbrev og først og fremmest:

Mange tak for året der gik og de bedste ønsker for et godt nyt år. Jeg håber, at du allerede har haft en forrygende 'sæsonstart' 2014 personligt og professionelt.

I dette nyhedsbrev, som i mange af de øvrige, er der både lokale og globale nyheder. Der er sket en del siden sidst, så her under, i selve nyhedsbrevet, er der korte overskrifter og links til ekstra læsestof inden for dit interessefelt.

En nyhed med interesse for mange er nok årets fitness trends liste fra ACSM. Nyhedsbrevet bringer high lights og link

- **En historie og en nyhed**
- **Fitness trends 2014**
- **Globale standarder for fitness træning**
- **Januar træning**

Rigtig Godt og & Lykkebringende Nytår

Marina Aagaard, MFT

En historie og en nyhed

Allerførst en lille historie. De sidste fem år sådan cirka har jeg skrevet på en fagbog om motivation i fitness og personlig træning!

Bogen er til dels blevet skrevet på opfordring som opfølgning på de Fitness Coaching kurser, som jeg har holdt i de senere år.

Med mere end 25 års undervisningserfaring burde den bog have være skrevet på fem måneder! Men emnet har krævet ekstra research og indsats ift. at beskrive teorier om vaneændring og motivation ultrakort og direkte relateret til fitness.

Og ting tager tid: Bogen blev også - efter korrektur - skrevet om et par gange, men nu er det slut: Nu er førsteudgaven her, den første danske bog om fitness motivation med en af verdens længste titler (!):

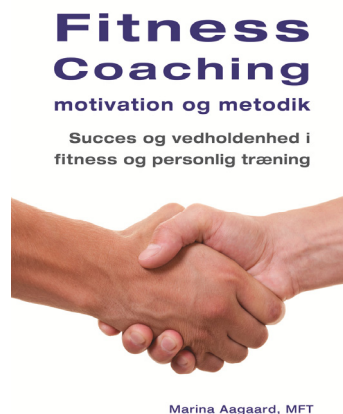
Fitness Coaching motivation og metodik

- succes og vedholdenhed i fitness og personlig træning.

Efter min mening bør alle instruktører og personlige trænere læse bogen ;-) ... ikke fordi det er *min* bog, men fordi det er den eneste af slagsen og den rummer afgørende viden om det at motivere fysisk inaktive og aktive og der er et stort behov for mere kendskab til det sådan som dansk ~~sundhed~~ sygdom ser ud i dag.

Blandt andet er der viden om vaneændring og motivation som jeg ved første møde selv blev forbløffet over og lettere rystet over ikke at have kendt til i alle mine tidlige år som instruktør.

Mange ting gør man som instruktør helt automatisk, alligevel gør det en forskel at vide, hvorfor ens metoder virker eller ikke virker og hvad der giver størst chance for succes. I løbet af de næste dage kommer bogen på gaden og så er muligheden der i alle tilfælde ...



Fitness trends 2014

I går erklærede et stort dansk dagblad Zumba for død. Årsagen var angiveligt, at et træningscenter rapporterede, at de ikke længere har fyldte zumbahold alle ugens dage, men kun to dage om ugen ... hmm ...

Sådan er det med træningstendenser, ting kommer og går. Latininspireret pulstræning a la zumba var fremme allerede i 90'erne. Så forsvandt det for at gøre plads til pilates, kropsvægttræning, som forsvandt igen for at gøre plads til Zumba, som nu svinder for at gøre plads til kropsvægttræning (bl.a. med slynger, TRX) o.s.v. o.s.v. o.s.v.

Tidens store træningsformer er nu HIIT, høj-intensiv intervaltræning, nr. 1 på årets Top 20 liste, kropsvægttræning og cirkeltræning - og personlig træning både for individuelle og for små grupper.

Se hele trendlisten (og Googles interessante top 10) og læs mere:

[Top 20 Fitness Træningsformer 2014](#) (med links til fx HIIT info)

Globale standarder for fitness træning

I mit masterprojekt Fitness i sundhedsfremme og forebyggelse skrev jeg om (efterlyste) standarder, fitness branchestandarder, der kan sikre en minimumskvalitet for trænende (og trænere og centre).

I Danmark er der stadig ikke sket meget, men internationalt arbejdes der på sagen, bl.a. i ICREPs, den internationale sammenslutning af instruktørregistre (der dog p.t. primært har medlemmer blandt engelsktalende lande, New Zealand, Australia, UK, South Africa, Ireland, Canada and UAE).

Sidst i 2013 udgav ICREPs deres bud på globale standarder, som blandt andet støttes af den Europæiske Brancheorganisation EHFA og den engelske instruktørcertificeringsorganisation REPs.

Enkelte nysgerrige har observeret at nogle af de danske kommercielle instruktøruddannelser, At Work og Fit & Sund, reklamerer med EHFA certificering, d.v.s. at de uddanner og certificerer inden for disse standarder, der i øvrigt er designet til at stemme overens med det Europæiske Erhvervsuddannelsessystem.

Læs mere om standarderne her:

[ICREPS pressemeddelelse](#)

[ICREPS standarder](#)

Januar 2014 fitness

Et nyt år er et godt tidspunkt til at implementere fremgang i programmet. Måske fremgang fra (næsten) ikke at træne eller fremgang fra et traditionelt program til et mere avanceret program.

Begyndere bør starte med at opbygge et fundament af styrke med relativt simple øvelser som er nemme at mestre. Og derfra gå videre.

Har man ingen træner, er man på egen hånd, kan jeg anbefale enten et [fitnesscenter program](#) (det er lavet til krydstogt, men duer også på land) med få og nemme øvelser eller et [hjemmetræningsprogram](#) til at komme i gang på. Klik på link for program.

Øvede kan udvide repertoire af øvelser, ikke alt på en gang, hellere udvalgte øvelser til at variere eller supplere et i forvejen velfungerende program. Klik her for en serie fantastiske [Walking Lunge](#) variationer (med psykedelisk farve).

Rigtig god fornøjelse!