

53 | 01 | 12 | 14

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

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

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

Kære fitness wellness interesserede,

En hjertelig og varm julemånedshilsen til alle trofaste nyhedsbrevsfølgere og de mange nye fitness wellness nyt interesserede. Jeg er glad for interessen og vil gerne honorere det med 'gode' og relevante nyheder, så som vanligt hermed en invitation til spørgsmål og input.

Først en 'gammel' nyhed: Så blev det igen tid til at jule. Det er dejligt og jeg har ventet spændt. Selvom jeg dog synes godt om julen, hjerternes fest, så er jeg modstander af at begynde på juleri allerede i oktober; jeg synes, at det udvander julespændingen en del.

Mange vil nok mene, at min juleaktivitet er mager: Ingen brunekager eller klejner, ingen julepynt af betydning og (næsten) ingen julemusik. Der er dog visse traditioner, som holdes i hævd: Kalenderlys, adventskrans, julekugler og søde, saftige juleappelsiner. Og vigtigst af alt jul med familien.

Uanset hvordan *du* holder jul, så håber jeg, at du får en dejlig julemåned, ligesom du gerne vil have den.

Siden sidste nyhedsbrev har der været spændende nyheder og debatspørgsmål. Her er lille udvalg – og månedens øvelse.

- **ACSM Top Fitness Trends for 2015**
- **Knibeøvelser dømt ude**
- **2/3 af danske skiløbere tager chancen**
- **Stenalderfitness og dårlige knæ**
- **Månedens øvelse: Juletræning**

Rigtig Glædelig Jul til dig og dine ♥

Marina Aagaard, MFT



ACSM Top Fitness Trends for 2015

For nylig udsendte The American College of Sports Medicine (ACSM), sin årlige fitness trend liste baseret på en undersøgelse blandt mere end 3.400 fitness professionelle. Som vanligt kunne de vælge mellem 39 potentielle trends og de 20 øverste udgør basis for listen.

De samlede resultater findes i artiklen "Worldwide Survey of Fitness Trends for 2015: What's Driving the Market" i November/December nummeret af *ACSM's Health & Fitness Journal*[®].

Sidst på året følger Top 20 på dansk, med kommentarer, på Marina Aagaard fitness blog.

Top 10 fitness trends for 2015:

1. Kropsvægt Træning: Kropsvægttræning gør brug af ingen eller minimalt udstyr (fx slynger), hvilket gør det lettere tilgængeligt prismæssigt. Kropsvægttræning er langt fra begrænset til push-ups og pull-ups, og gør det muligt for folk at få "back to the basics" fitness.

2. High-Intensity Interval Training (HIIT): Dette års nummer et: HIIT involverer korte udbrud af aktivitet efterfulgt af en kort periode med pause eller restitution. De træningsprogrammer kan normalt udføres på under 30 minutter.

3. Uddannede og Erfarne Fitness Professionelle. Med tanke på det store antal organisationer (i udlandet og herhjemme), som tilbyder helse og fitness certificeringer, er det vigtigt at kunderne vælger fitness fagfolk med seriøse uddannelser (fra ACSM pressemeddelelsen "via programmer akkrediteret af the National Commission for Certifying Agencies (NCCA) som de, der udbydes af ACSM; en af de største mest prestigefyldte fitness-certificeringsorganisationer i verden").

4. Styrketræning. Styrketræning forbliver et central fokusområde for mange helsecentre. Styrketræning er en essentiel del af et komplet træningsprogram for alle niveauer af fysisk aktivitet og begge køn (andre essentielle dele er aerob træning og smidighed).

5. Personlig Træning. Flere og flere (amerikanske) studerende har kinesiology som hovedfag, hvilket indikerer, at de forbereder sig til karrierer i sundhedsområder såsom personlig træning. Uddannelse, træning og rigtig baggrund (akkreditiver) for personlige trænere bliver stadig mere vigtigt for de sundheds- og fitness faciliteter, som ansætter dem.

6. Træning og Vægttab. I tillæg til ernæring er træning en nøglebestanddel af et fornuftigt vægttabsprogram. Sundheds- og fitnessprofessionelle, der sælger vægttabsprogrammer medtager i stigende grad regelmæssig træning og kaloriebegrænsning for bedre vægtkontrol for klienterne.

7. Yoga. Baseret på ældgamle traditioner. Yoge anvender en serie specifikke kropspositioner for at opnå sundhed og afslapning. Yogaformer inkluderer Power Yoga, Yogalates, Bikram, Ashtanga, Vinyasa, Kripalu, Anurara, Kundalini, Sivananda med flere.

8. Fitness Programmer for Ældre. Efterhånden som 'baby boom generationen' (baby boomere er personer født under efterkrigstidens (post-Anden Verdenskrig) baby boom, mellem 1946 og 1964) bliver ældre og trækker sig tilbage, har nogle af disse flere penge til rådighed end yngre. Derfor begynder mange sundheds- og fitnessprofessionelle at designe passende aldersrelaterede fitnessprogrammer, der kan holde ældre sunde og aktive.

9. Funktional Fitness. Der er stadig en trend henimod brug af (funktionel) styrketræning til at forbedre balance and funktionsevnen I hverdagen. Funktional fitness og specielle fitness programmer for ældre er tæt forbundet [i USA].

10. Personlig Træning for Små Hold. I tider, der er økonomisk udfordrende, tilbyder mange personlige trænere flere holdtræningsmuligheder. Træning af to eller tre personer samtidigt er økonomisk fornuftigt for både træneren og kunderne.

Knibeøvelser dømt ude

Der var mange og store overskrifter i november, bl.a. *Fysioterapeut: Knibeøvelser er usunde!* Overskrifterne viste sig at udspringe af en pressemeddelelse for en ny video om holistisk bækkenbundstræning. Sensationer sælger ... og ja, det viste sig endnu en gang, at overskrifterne var en anelse sat på spidsen.

Fysioterapeuter mener stadig, at knibeøvelser for bækkenbunden er væsentlige, men det er ikke det, man gør, men måden, man gør det på. Og hvem der gør det og hvornår.

Langt hen ad vejen er klassisk styrketræning med samtidig bevidsthed om vejtrækning, stabilisering og spænding af bækkenbunden efter behov, en fornuftig vej til en stærk og sund bækkenbund for raske kvinder og mænd.

Følgende blogindlæg uddyber (i øvrigt et af årets mest læste indlæg, nok især pga. ordet 'sex!'):

<http://marinaaagaardblog.com/2014/11/11/fitness-for-baekkenbunden-bedre-traening-og-bedre-sex-med-smartere-ovelser/>

2/3 dele af danske skiturister tager chancen

En spørgeskemaundersøgelse om danskernes vinterrejsevaner foretaget af SalzburgerLand, Østrig, i samarbejde med Analyse Danmark viste, at flertallet, 64 procent, af de danske skienturister stadig intet gør for at blive klar til skiferien.

Især kvinder og unge har et lemfældigt forhold til sikkerhed på ski. *72 procent af kvinderne gør intet for at komme i form til skiferien, mens tallet er 56 procent blandt mændene. Blandt unge i alderen 18-29 år er det hele 86 procent, der tager på skiferie uden nogen form for fortræning.*

Eftersom danskerne samtidig har en kedelig rekord i skiskader og mange kommer ud for invaliderende ulykker, så er det helt uforståeligt, at ikke flere gør bare et eller andet for at komme i bedre skiform.

Hermed en opfordring til at sprede ordet omkring dig. Skal man på skiferie, så gør skiforberedende træning en væsentlig forskel; en forberedt fysik gør skiløbet meget sjovere, man slipper for voldsom ømhed og man minimerer risikoen for mange skadestyper.

Følgende to november blog indlæg har tips og links:

<http://marinaaagaardblog.com/2014/11/14/skitraening-begar-du-den-fatale-fejl-for-din-skiferie/>

<http://marinaaagaardblog.com/2014/11/26/skiforberedende-traening-verdens-vaerste-ovelse-til-skitraening/>

Stenalderfitness og dårlige knæ

Hverken fitness, dårlige knæ eller specialøvelser er nogen nyhed, men navnet stenalderfitness er et nyere udtryk, som er fulgt i kølvandet på stenalderkost, hvor man forsøger at komme back to basics med grovere, grønnere kost ... med kød på.

Stenalderfitness er blevet udbredt af Thomas Rode, kendt kok, som på nettet laver øvelser ud fra bogen Funktionel træning. De øvelser jeg har set, er kendte gode øvelser fra bl.a. gymnastik, dans og kampsport, og som anden specialtræning kræver de gradvis fremgang og modifikationer for personer med skavanker.

Den problematik blev jeg mindet om i november, hvor jeg fik et godt spørgsmål om dårlige knæ og nye træning, som ofte anbefaler dybe benbøjninger og øvelser med benene (knæene) i

udfordrende stillinger, for eksempelvis at øge mobiliteten (bevægeligheden).

Helt kort, så er krævende bevægelsesudfordringer smart, men ikke for alle og ikke i starten.

Dette blogindlæg linker til stenalderøvelser og diskuterer knæ og knæbøjning.

<http://marinaaagaardblog.com/2014/10/29/stenalderfitness-og-darlige-knae-knaebojning-i-squat-og-lunge-hvor-dybt-og-hvordan/>

Månedens øvelse: Juletræning

I december måned vil jeg, hvis alt går vel, lave en fitness julekalender på bloggen.

1. Decembers, dagens, indlæg handlede om 'Verdens Gladeste Øvelse'.

For nyhedsbrevslæsere har jeg disse tre særlige tips til juletræning:

1. Selvom du har travlt, så sørg for at motionere i juletiden for sundhedens (og vægtens) skyld. - og giv dette tip til inaktive, som du kender: Start med fitness (eller anden motion) i december i stedet for at vente til januar måned, hvor der ikke er til at komme till!

2. Træn alsidigt, når der er mulighed for det, tag fx en eftermiddag på fx skøjter (gerne i det fri) eller træn konditionstræning på eksprestid med sjippetræning.

3. Træn afbalanceret, så musklerne på begge/alle sider af kroppen styrkes. Der er eksempelvis rigtig mange som går helt overbord i mavetræning og plankeøvelser. Det er sundt at styrke bagsiden, så man opnår en funktionsdygtig krop. Træn fx månedens øvelse:

Omvendt planke, eller bro, som i øvrigt kan udføres sammen med ovennævnte glade øvelse:

Reverse plank, bridge, fem variationer: <http://youtu.be/it7omlQoi54>