

marina aagaard



Kære fitness wellness interesserede,

Et kompakt nyhedsbrev med tre punkter, der på forskellig vis direkte eller indirekte omhandler fysisk, mental og social fitness og wellness.

- **Fitness fremsyn 2015**
- **Smid tøjet**
- **Smid skoene**

God Maj Måned
og God læselyst
Marina Aagaard



Fitness Fremsyn 2015

I den seneste internationale [Health Club Handbook](#) sættes der fokus på fitness fremtiden i en interessant artikel med et fitnessforesight.com fremsyn (oversat og forkortet). Fremtiden er (næsten) nu og byder på:

MENTALT HELBRED | Feelgood Faktoren

WHO forudsiger at i 2020 er depression næst efter hjertesygdom (CHD) en hovedårsag til den globale sygdomsbyrde. På baggrund af at adskillige forsøg dokumenterer fordelene ved motion ifm. mental sundhed forventer Fitnessforesight at fitnesscentre vil handle tiltagende ud fra 'feelgood' (ha'-det-godt) faktoren, især fordi det er mere tiltrækkende end konventionelle temaer såsom væggtab.

I en engelsk undersøgelse sagde 83 pct. af svarerne, at de trænede for at højne humøret eller reducere stress, mens 7 ud af 10 fitnesscenter trænende (uden mentale problemer), anså at deres mentale velvære ville forringes, hvis de ikke trænede.

HELSE CENTRE | Wellness Byer

Fitnesscentre er begyndt at omfatte et bredere wellness koncept, ikke bare fitness. Kan der komme et punkt, hvor der kommer hele wellness byer?

Disse kunne være centrale steder for velvære, hvor alt designes med sundhed i tankerne; fra grønne områder og frisk luft til bygninger med særlig døgnrytme belysning og vandfiltreringssystemer. Og en arkitektur, hvor gader og bygninger rummer attraktive muligheder for fysisk aktivitet [Danmark er i gang].

Visionen om opbygning af hele wellness byer er en, som mange finder attraktiv og tiden nærmer sig, hvor konceptet kan blive mainstream.

PLAYTIME | At gøre fitness sjovt

Det forventes, at der kommer mere sjov, spontanitet og leg ind i de kommende fitness tilbud - ikke kun for børn, men også for voksne - for at imødegå manges mentale blokering overfor struktureret træning.

Det forventes at der kommer flere danseklasser, pop-up udfordringer i parker, trampolinhop i skoler for børn og voksne sammen, parkour undervisning i gaderne og guidede gåture med et formål (historiske ruter og spørgelsesture) hellere end gang alene for gangtræningens skyld.

Alt for at sætte et smil på folks ansigter og igangsætte fysisk aktivitet uden at der tænkes over det.

EXERCISE IS MEDICINE | Evidens og data

Efterhånden som måleudstyr, tracking devices og apps, bliver smartere og mere præcise - med sensorer der måler alt fra aktivitetsniveau, ernæring, vægt, søvn, puls, blodtryk, lungeventilation med mere - kan fitnessfaciliteter bruge disse til at sørge for omfattende, solide data, der kan dokumentere vedholdenheden og effektiviteten af programmerne.

Med 'evidens' som dagens buzzword og det som alle sundhedsansvarlige ønsker at se fra fitness-sektorens side, kan man forvente at se disse apparater integreret i fremtidige fitnesshenvisninger og programmer.

SKAB BALANCE | Sundhed på celleplan

Det forventes at der bliver en øget opmærksomhed omkring vigtigheden af sundhed på celleplan.

Mange af (celle) systemerne som styrer kroppens sundhed afhænger af en balance mellem modsætninger. Eksempelvis tarmenes sundhed, som understøtter immunforsvaret, afhænger af balancen mellem svampe og bakterier. Hvis en af disse dominerer, undermineres helbredet. (...)

En lang række helbreds faktorer afhænger af balance; træning og hvile, syre og base, ilt og kuldioxid. God balance betyder god celled sundhed og en større chance for frihed for sygdom.

Forståelsen for vigtigheden af sundhed på celleplan som fundament for velvære forventes at brede sig. Viden og uddannelse for at øge bevidstheden omkring dette område vil være det første skridt.

FOR MEGET AF EN GOD TING | Over-ernæring

Millioner tager vitamintilskud af forskellige årsager; for at booste helbredet, for at forbedre huden eller deres sex drive.

Mens nogen vil have gavn af specifikke tilskud, så advarer forskere om, at vitamintilskud uden supervision kan være spild af penge og endda skadeligt. Store doser af vitamin A forbindes eksempelvis med osteoporose, knogleskørhed.

NY SUPERFOOD | Fedt og kulhydrater

Misinformation omkring fedt og kulhydraters rolle i kroppen har ført til at mange udelukker disse fra deres kost. Det ser dog ud som om, at disse fødeemner får deres ry genoprettet efterhånden som flere får større viden om holistisk ernæring.

(...). Fitness og helse centre er oplagte steder til oplysning omkring [generel] ernæring og bør også tilstræbe at bruge de mest hensigtsmæssige fedtstoffer og kulhydrater i in-house cafe menuerne.

UD OVER TRÆNINGSCENTERET | Aktivitetsmåling

Med fremkomsten af fitnessmålere, smart watches, fitness apps og aktivitetsmålere - som alle giver trænende mere uafhængighed i deres træning - bliver fitnesscentre nødt til at gentænke hvad de står for og hvordan de vil støtte medlemmerne.

Fremsynede fitness operatører vil forstå at fremtiden ikke kun omfatter deres eget

udstyr, men også de aktivitetsmålere som medlemmerne bringer ind i centrene. I stedet for at se dette som en trussel, må klubberne sørge for at deres systemer kan interagere med apps og udstyr, så medlemmer kan bruge deres egne foretrukne systemer til at måle al deres aktivitet uanset, hvor de er.

(...) Trænende vil muligvis besøge fitnesscentre sjældnere, idet de vil foretrække at mikse og matche deres aktiviteter, men fitness centrene vil altid kunne tilbyde motivation, en følelse af fællesskab og ansvar overfor en rigtig person, hvilket solo træning vanskeligt kan levere. De centre, der forstår dette og bliver en del af de trænendes totale træningsbillede, vil være de, der får succes.

EN KLASSE FORESTILLING | Virtuelle tilbud

En række helseklubber tilbyder allerede virtuel holdtræning, enten for at komplimentere og føde live klasser eller som en ren virtuel-only holdplan.

Men tendensen fortsætter og udvikles og snart vil der komme helseklubber med hele sale med biograf-stil oplevelser med surround-sound og gulv-til-loft skærme med mere.

Holdtræning vil dreje sig mindre om en instruktør i front i en klart oplyst spejlsal og mere om en spændende audiovisuel oplevelse drevet fra en skærm med live instruktører - når muligt - fri til at give personlige tips og motivation til deltagerne. Les Mills-Reebok 'immersive fitness' initiativet [et avanceret og dyrt virtuel træningssystem] har allerede banet vejen.

ENSOMHED | Dårligt for helbredet

[Et tema som desværre er helt oppe i tiden ... i den seneste uge har de danske medier fokuseret på ensomhedens ansigter og konsekvenser].

Antallet af personer som lever alene er øget med 80 pct. i de seneste 15 år, en stigning til 277 millioner globalt (2011 tal) ifølge Euromonitor. Mens aldrende populationer har bidraget til statistikken, så er også 'individualitets-kulten' blevet

intensiveret, så flere i alle aldre aktivt vælger at leve alene.

Flest i Sverige, hvor 47 pct. af husholdninger kun har en person, efterfulgt af UK, 34 pct. og Japan, 31 pct.

Ensomhed har dramatiske konsekvenser for helbredet; det kan influere på søvnen, hæve blodtrykket, forringe immunforsvaret, øge depression, mindske overall velvære og stimulere kortisolproduktion. Ensomme er også [ifølge artiklen] dobbelt så disponerede for at dø for tidligt.

Helsecentre kan ifølge [fitnessforesight.com](https://www.fitnessforesight.com) være ideelle centre til 'behandling' af ensomhed. Om det er igennem programmer i lokalområdet eller klubber-i-klubben, kan faciliteterne række ud til sårbare grupper, tilbyde fysiske aktiviteter, sociale mødesteder og undervisning omkring, hvordan man tackler ensomhed.

INDSTIL RYTMEN | Døgnrytme bevidsthed

At arrangere ens daglige programmer efter kroppens naturlige ur - vores egen cirkadiske rytme [døgnrytme] - kan øge mental klarhed og endda stimulere immunforsvaret i positiv retning. Hvorimod, når denne rytme forstyrres, fx af arbejde eller brug af kunstigt lys, kommer vores indre ur ud af balance.

Nu skaber top-helse klubber døgnrytme-venlige miljøer med 'sundt lys', som efterligner det naturlige dagslys' bølgelængder og harmonerer med kroppens biologiske rytmer.

Helse klubber bliver også mere opmærksomme på den tidsmæssige placering af træning og spabehandlinger. Hvornår på dagen er det bedste tidspunkt for forskellige aktiviteter og behandlinger? Det kan blive et fremtidigt udviklingsområde.

TIL DET EKSTREME | Hardcore fitness

Det er ikke kun fitness faciliteter som polariseres og udskilles i forskellige niches, high-end versus low budget, specialiserede microcentre versus fuld-service faciliteter, outdoor versus indoor. Brugerne bliver også opdelt med de

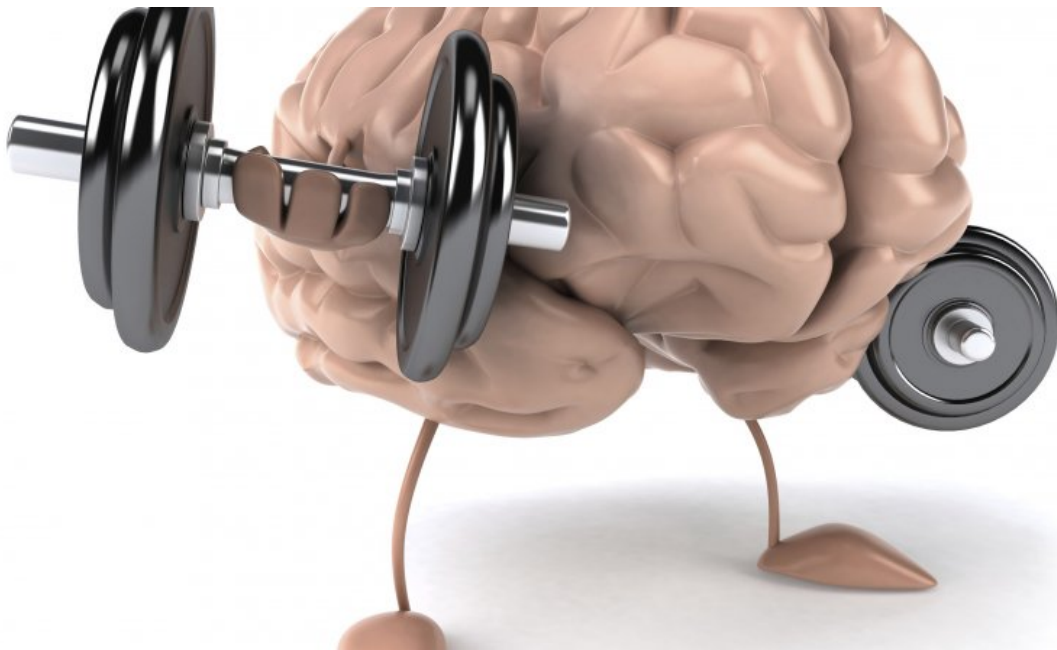
fitnesskyndige på vej til at blive tiltagende ekstreme i deres aktiviteter med deltagelse i begivenheder som Ironman og Tough Mudder. CrossFit nyder øget popularitet både i separate centre og i almindelige fitnesscentre og træning som Insanity, HIIT, Tabata og bootcamp træning er blevet en del af mange holdplaner ...

EN TANKE | Neuroplasticitet

Et stigende antal studier inden for neuroplasticitet viser, at hjernen ikke er det statiske organ, det engang ansås for. Hjernen har evnen til at forandre, hele og forny sig selv, hvilket kan resultere i fysiske såvel som mentale forandringer.

Og psykoneuroimmunologi forskere har fundet receptorer til emotionelle neurotransmittere (hidtil alene lokaliseret til hjernen) i cellerne i immunforsvaret, hvilket tyder på en direkte forbindelse mellem sindet og kroppen.

For at opnå optimale fysiske resultater vil fremtidens fitness instruktører derfor begynde at se nærmere på, hvordan de kan arbejde med psyken.



De vil tage adressere, hvordan medlemmerne tænker og føler med henblik på at 'behandle' kroppen. Fagre Nye (Fitness) Verden ...

Smid tøjet

Det er hørt. **Smid tøjet** NU. Start med nattøjet!
Det er frækt. Og ...

Jeg læste lige i en rejseavis, at mange danskere pakker nattøj i kufferten til rejsen. Men er der brug for det? Huden har godt af at ånde og under dynen er der jo varmt nok uden tøj på.



Der udover:

Lige i øjeblikket kører en kæmpekampagne. Jeg har kun set glimt af reklamerne med budskabet '[Smid tøjet Danmark](#)': Røde Kors og TV 2 opfordrer sammen med Coop danskerne til at rydde op i klædeskabet og give det tøj, de ikke bruger, videre: Det handler om at hjælpe mennesker i nød kloden over.

Man kan indlevere det tøj, man smider ud, i 800 Coop-butikker og over 200 Røde Kors-butikker over hele landet. Genbrugstøjet omsættes til penge i blandt andet Røde Kors' genbrugsbutikker. Andet tøj sælges til virksomheder, som omdanner tøjet til fibre, der genanvendes i nyt tøj og andre produkter.

Tøjindsamlingen, der har været i gang i længere tid, kulminerer i en stort anlagt tv-galla på TV 2 lørdag 9. maj, hvor tøj-regnskabet gøres op: Det indsamlede tøj skal omsættes til penge, der går til at støtte familier i nød og på flugt på grund af krig, naturkatastrofer og fattigdom.

En speciel kampagne og et godt initiativ, som jeg gerne vil støtte.
Så i morgen smider jeg også tøjet.



Smid Skoene

Fotoet her over er fra Flensburg forleden weekend. Det ses, at mange borgere har smidt ikke tøjet men skoene. Gennem en af gaderne var der udsprendt flere af disse tøjsnore med massevis af sko og støvler ...

Det minder mig om Månedens Specialøvelse som er for alle og af stor betydning: **Smid skoene**. Bevæg fødderne. Brug fødderne. Gå barfodet rundt; frækt.

Simpel øvelse (til kontor eller stue): Strit med tæerne. Stræk og bøj tæerne.
I træning: Brug fødderne aktivt i forbindelse med anden træning.

Det minder mig om Månedens Specialøvelse som er for alle og af stor betydning:
Smid skoene. Bevæg fødderne. Brug fødderne. Gå barfodet rundt; frækt.

Simple øvelse (til kontor eller stue): Strit med tæerne. Stræk og bøj tæerne.

I træning: Brug fødderne aktivt i forbindelse med anden træning.

Man kan også lave specialtræning:

Saml perler eller penne op med tæerne.

Gå på hæle, på tæer, på fodkanter.

Fødderne er fundamentet for en stabil udgangsstilling og adskillige (underkrops)bevægelser; balancer, gang, løb, hop med meget mere.

Desværre er de fleste fødder pakket ind i (for små eller dårlige) sko det meste af tiden. Langvarigt ophold i små lukkede rum kan føre til føddernes mistrivsel; mange får derfor over tid problemer med fødderne; fra småirriterende og ubehagelige til invaliderende fodproblemer som modvirker eller hæmmer fysisk aktivitet.

Sæt derfor ind i tide og hold fødderne friske og raske.

Rigtig god træningslyst.