9 nye træningstendenser

DET SKAL DU DYRKE I 2018

Træning er meget mere end løbeture og zumba, ligesom det også giver dig meget mere end sved på panden. Her fortæller træner og partner i Powerhouse CPH Tor Andersen, hvilke nye muligheder 2018 kommer til at byde på, når det kommer til træning.

Tor Andersen.

AF JO BRAND. FOTO: PANTHERMEDIA OG PR/PETER NØRBY

1 BOUTIQUE-FITNESS

Du har de store kæder, hvor du stort set kan komme og gå, som du vil, uden at det bliver bemærket. Men vil du gerne have mere nærvær og træne et sted, hvor folk hilser, kender dit navn og bemærker, når du har fået nye træningssko, kan du glæde dig over, at der kommer flere og flere små og individualistiske træningscentre – også kaldet "boutique-fitness". Det er som oftest dyrt at træne dér, men der er nogle, der gerne vil betale det ekstra, fordi man netop får noget andet med i prisen.

2 FOKUS PÅ VELVÆRE OG STYRKE

Tiden, hvor vi udelukkende trænede for at komme til at se flotte ud (eller i hvert fald så flotte som muligt), er ved at være overstået. Træning kommer i højere og højere grad til at handle om velvære og styrke. Det er gået op for mange af os, at hvis vi skal holde til at sidde på en kontorstol hver dag resten af livet, så er vi nødt til at styrke ryg- og mavemuskler.

3 HOP I VANDET

Naturen er et hit, når det kommer til at få luftet ud i hovedet, og tendensen fortsætter. Blandt andet i havet. Vi er nemlig heldige i Danmark, for de fleste af os er der ikke langt til den nærmeste strand, og det giver mulighed for både vinterbadning, kajakroning og for at stå på *standup-paddleboard (SUP-board)*.

4 UDENDØRS FITNESS

Flere og flere steder ser man fitness-legepladser for voksne. Blandt andet er der blevet indrettet en hel work-outplatform på et tag i Nordhavn, den nye bydel i København, og den er vildt besøgt. På den måde er tendensen fra Venice Beach i L.A. i Californien, hvor folk, der synes, det er fedt at træne, mødes udenfor, kommet til Danmark. Og det er en god ting for dem, der ikke er så meget til træningscentre, eller som bare gerne vil have frisk luft.

5

YOGA, YOGA OG MERE YOGA

Nej, der er ikke noget nyt i, at vi er glade for yoga herhjemme, men tendensen fortsætter, og flere og flere kommer til. Og det gør de bl.a., fordi yoga er blevet mere tilgængeligt. Hvor mange måske tidligere har ladet sig afskrække af røgelse og Østens mystik, er der i dag flere steder, der fokuserer på de fysiske øvelser, og det ses også i indretningen af centrene, der er mere neutrale.

6

KORT OG HÅRDT

Højintensiv træning, også kaldet HIT eller HIIT (højintensiv intervaltræning), hvor pulsen virkelig bliver banket i vejret, hvorefter der holdes korte pauser, har været et hit (!) i flere år, og den tendens fortsætter. Det skal være effektivt, og derfor vil man flere steder også se korte sessioner på en halv time eller 20 minutter.

7

BACK TO BASICS

I USA storhitter et koncept som Soulcycle, hvor det at sidde på en motionscykel kombineres med noget mere spirituelt. F.eks. starter og slutter man timen af med at praktisere taknemmelighed. Men i Skandinavien går vi lidt i en anden retning: Her bliver alt overflødigt skåret fra. Vi er *back to basics*. Også når det kommer til selve træningen og øvelserne. Tidligere har man f.eks. set, at udstyret kom i fokus: Pludselig skulle det være kettlebells, så skulle det være store bolde, osv. Men i stedet for at bruge det samme udstyr en hel time, vil man nu i højere grad bruge det, når det giver mening. Derudover vil man se øget fokus på de øvelser, der fungerer, og som man ikke skal bruge så meget energi på at lære, men til gengæld kan blive bedre og bedre til at mestre: Squats, lunges, skulderpres, biceps-curls osv.

8

FRI DANS

Tendensen med ballroom-dance har toppet, og flere og flere danseundervisere, der tidligere har været til stramt koreograferede danse, løsner lidt op. Det betyder, at flere dansetimer vil blive mere tilgængelige, og fokus vil være på det, dansen gør ved os: Vi bliver glade!

9

STRESS NED

Mange af os er pressede og vil høste stor glæde af at komme ned i gear og trække vejret helt ned i maven. Derfor vil der også være flere centre, der tilbyder mindfulnessforløb, eller som inkorporerer det sammen med kropscanninger og afspænding som en del af deres sædvanlige hold. Man ser også, at flere og flere yogastudier i stigende grad tilbyder den afstressende *restorative yoga* som et supplement til de mere fysisk krævende yogaformer.