

# Slik vil vi TRENE i 2012

Vi vil ha effektiv, resultat-orientert trening, og kvalifiserte instruktører. Zumba og dans er mer populært enn noensinne, og seniortrening blir mer etterspurt.

## TRENING

Tekst: Nanna Lovise Marie Johannessen  
nlmj@dagbladet.no

Hvert år gir American College of Sports Medicine (ACSM) ut ei liste over 20 trenings-trender de mener vil utpeke seg i året som kommer. Lista er basert på tilbakemeldinger fra over 2600 trenere og andre i bransjen fra hele verden.

–Korte og effektive timer er en klar trend. De fleste i dagens samfunn kjenner på tidsklemma, og ønsker dermed å optimalisere sin trening for å sikre maks resultat på kort tid. Etterspørselen på effektive 30-minutters klasser og eks-presstimer med personlig trener øker, sier produsent for gruppetrening i Elixia, Johanna Fredriksson

### Personlig trening

På førsteplass er «profesjonelle, kvalifiserte og velutdannede instruktører og personlige trenere», noe PR- og kommunikasjonsjef i SATS, Lars Einar Pettersen, bekrefter er en økende trend:

–Oversikten til ACSM stemmer godt overens med det vi opplever på SATS, og vi har alltid jobbet knallhardt med utdanning og videreutvikling av instruktører og personlige trenere. Det har skjedd en større profesjonalisering av bransjen gjennom flere år, sier han.

Personlig trening er fortsatt med på lista, samtidig som kategorien «personlig trening i grupper» har økt i popularitet det siste året.

–Det stilles høyere krav til kompetansen til hver enkelt instruktør mye på grunn av den generelle kunnskapen hos medlemmene øker, sier Fredriksson.

### Senior-trening

–Vi opplever at stadig flere voksne over 60 år blir medlemmer. De vil holde seg i god form slik at de kan nyte en aktiv alderdom, sier Pettersen.

Treningsprogrammer for godt voksne holder seg fortsatt i toppsjiktet når det gjelder trender, og ved Friskis & Svettis tror de dette er noe som kommer til å bli enda mer etterspurt i 2012.

–Dette er timer som er tilpasset godt voksne både med tanke på musikk og øvelser, sier kommunikasjonsansvarlig i Friskis & Svettis Norge, Ida Westgaard.

### Populære dansetimer

–Av treningsrender ser vi at funksjonell trening, dans og de timene hvor fokus på det mentale er i vekst, sier Fredriksson.

Zumba og annen danserelatert trening har for første gang fått plass på topp ti-lista til ACSM's trendliste. I fjor kom denne formen for trening på en 24. plass.

Alle treningskjedene som tilbyr dette bekrefter at det er stor pågang på disse timene, og de forventer dansesjengen også følger oss inn i 2012.

–Når det gjelder gruppetrening i sal, vil Zumba og Afromoves fortsette å være populære, men utvikling av dansekonsepter som baserer seg på enkle kombinasjoner og rytmer vil også komme som nyheter i 2012, sier kjedeansvarlig i Spent Norge, Eirin Bolle.



## - Trening med nytteverdi

På Mudo er den største nyheten i 2012 treningskonseptet «Fit & Safe» - selvsvarsutrustning for kvinner.

Treningsprogrammet er lagt opp slik at teknikkene og metodene som læres bort er effektive i forhold til å forsvare seg mot et overfall, samtidig som det er fokus på høy intensitet og treningseffekt. Hovedfokus er å skape bevissthet om hvordan unngå å havne i farlige situasjoner.

Pressansvarlig og konseptleder ved Mudo Gym og Kampsport, Per Christian Pedersen, tror flere kvinner ønsker å trene «stoffere» uten at det skal være farlig. Etter de mange voldtektene i hovedstaden i høst arrangerte Mudo gratis selvsvarsutrustningskurs for 400 jenter.

– Mange av er nå interessert i å fortsette med regelmessig selvsvarsutrustning, og da er Fit & Safe en effektiv treningsform.

Han forklarer at de i treningen trekker frem teknikker som er basert på gymnastiske bevegelser:

– Det skal være mulig å gjennomføre dette i en stresset situasjon. Med adrenalin i kroppen og tunnelsyn er det mange kampsport-teknikker som er vanskelige for selvsvarer. Derfor har vi også øvelser som simulerer følelsen av å være i en stress-situasjon, og kjører høyt tempo.

Samtidig som denne typen trening har nytteverdi er det svært god fysisk trening.

**SELVSVARER MED HØY PULS:** På Mudo Thorshov Gym og Kampsport underviser instruktør Fredrik Bjertnæs Thea Stensrud (27) mens Silje Vides Jordan (18), Sonja Wikberg (20), Karianne Heien (31) og May Helen Forsberg (39) holder pulsen oppe i bakgrunnen. Treningsnyheten «Fit & Safe» kombinerer effektiv og intens trening med læring av selvsvarer. Foto: Jacques Hvestindahl

## Her er treningsstrenes nyheter i 2012

**ELIXIA**  
(Månedspris fra kroner 479-679)  
500 kcal: Trening av store muskelgrupper med høy intensitet. 30 minutters varighet, passer for alle.

**Detox:** 30 minutter i badstue med 50 grader. Avspenning og rensende øvelser.  
**Budokon:** Japansk inspirert treningsform som blander yoga med kampsport og meditasjon.

**TRX Slyngetrening** Gruppetrening – stabilitet og styrke: Bruk av egen kroppsvekt og to svinger for et stort utvalg øvelser som trener hele kroppen. Utviklet av en tidligere Navy Seal.

**Burlesque:** Feminin og sensuell koreografi for dansedelegde kvinner som vil trene kondisjon, koordinasjon og kroppsberøskelse.

**Cardio dance:** Energisk danseklasse med ulike dansestiler.  
**Kettlebell:** Time med vekter som styrker kjernemuskulaturen.  
**Zumba gold:** Ny variant av den populære dansetreeningen rettet mot eldre.  
**Zumbatomic:** Zumba tilpasset de yngre.  
**Elixia light club:** Seks måneders program med vektreduksjon og livsstilsendring som mål.

**SATS**  
(Månedspris fra kroner 445-655)  
VIPR: Teff og hard, effektiv. Utholdenhet, styrke, spenst og balanse.  
**Yogalates:** Blanding av Yoga og Pilates. Flyt og bevegelighet. Styrke i kjernemuskulatur.  
**NTC Get strong:** Ny variant av Nike Get

fit med vekt på sete, lår og magemuskulatur.  
**Zumbatomic:** Zumba for barn i alderen 5-7 år. På utvalgte sentre.  
**Sats Together:** Medlemskap for ungdom fra 13 år, kan trene sammen med en voksen. På utvalgte sentre.

**FRISKIS & SVETTIS**  
(Månedspris fra kroner 83-484)  
**HIT (High intensiv Training):** Utholdende styrke, kondisjon, spenst, eksplosivitet og hurtighet. Sone trening med høy intensitet.  
**Stasjon senior:** 75 minutters stasjons-trening med ekstra fokus på styrke og stabilitet. Trening og felles samhold.  
**TMI (Trening med instruktør):** Gruppetrening i styrkerom med trenende instruktør. Velg mellom tre nivåer.

**Circlegym:** Individuell trening i styrkerom med veiledning fra instruktør. Fokus på utholdende styrketrening med kondisjon. 14-20 øvelser.  
**Spinn Intervall:** Velg mellom tre varianter: Langintervall, kortintervall og pyramid.

**SPENST**  
(Månedspris fra kroner 379-549)  
**Kettlebells og Girevov Sport trening:** Trening i mindre grupper med jernkuler med håndtak. Får opp pulsen og trener musklene på en ny måte.  
**Crossfit:** Kombinerer styrke og utholdenhet i samme økt. Basert på stor variasjon av øvelser. Kan utføres av og tilpasset alle.

**Slyngetrening:** Fornytt konsept som er tilpasset gruppetrening. Bygger styrke, fleksibilitet, balanse og utholdenhet. Brukes også av personlige trenere.  
**Personlig trener:** Flere personlige trenere i gruppekonsepter kommer for fullt. Begrensete tidskonsepter fra 8 til 12 uker, styrt av profesjonelle PT innenfor tema som slanking, kosthold, styrke og utholdenhet.

**Barn:** Økt trend i tilbud til barn fra 4-15 år. Vi kjører i forskjellige former, morsom aktivitet og dans for barnepartier med fokus på rytme, musikk og bevegelsesglede.

**Såbam:** En dansform med enkle og hele dansetrinn og med en blanding av listepop, velkjente klassikere og latin-ske rytmer.

**3T**  
(Månedspris fra kroner 349-499)  
**Slynger:** TRX-trening i treningssal.  
**PT i grupper:** Rettet mot bedrifter, lag og organisasjoner.

**Roede Aktiv:** Oppstart i uke 2. Grete Roede kurs med trening inkludert.  
**Qigong:** Kurs over fire uker. Stimulerer og styrker led, muskler, sener, nerverbaner og sirkulasjon. Koordinasjon, balanse og konsentrasjonen forbedres.  
**Mindfulness:** Kurs over åtte uker. Meditasjon, kroppsskanning, oppmerksomhetsansing og stresshåndtering.

**Selvsvarsutrustning:** Kurs over fem uker. Oppstart i uke 3. Enkle teknikker som gjør deg i stand til å forsvare deg og de rundt deg i pressede situasjoner.

## Årets trenings-trender

**1. Profesjonelle, kvalifiserte og velutdannede instruktører og personlige trenere.**  
Treningssenterne fokuserer mer på å de ansatte er sertifiserte innen sitt felt, og kundene krever mer av den enkelte treners kompetanse.

**2. Styrketrening**  
Å inkludere styrketrening i et helhetlig program blir viktigere for alle aktivitetsnivå og sjangere.

**3. Treningsprogrammer for de godt voksne**  
De som nærmer seg pensjonsalder er en pengestærk gruppe. Treningsbransjen har derfor begynt å tilpasse treningsprogrammer for denne målgruppen.

**4. Trening for vektreduksjon**  
Bransjen går mot bredere program, som ser på både trening og ernæring for vektreduksjon.

**5. Barn og trening**  
Treningssentrene lager egne timer rettet mot barn.

**6. Personlig trener**  
Flere ønsker seg personlig trener. Vi krever mer av trenerens kompetanse, og ønsker mer individuell oppfølging.

**7. Trening av kjernemuskulatur**  
Såkalt CORE trening, av mage, rygg, bekken og hofter, blir mer populært.

**8. Personlig trening i grupper**  
Individuell oppfølging av personlig trener i små grupper blir mer ettertraktet, og er økonomisk gunstig for både trener og kunde.

**9. Zumba og annen danserelatert trening**  
Krever entusiasme og energi fra både instruktør og deltakere. Rangert som nummer 24 på lista over forventede trender i 2011.

**10. Funksjonell trening**  
Flere vil trene styrke for nytteverdi, med motivasjon om bedre balanse og et lettere dagligliv.

ACSMs trendoversikt for 2011 er basert på tilbakemeldinger fra over 2600 trenere og andre i bransjen i Asia, Europa, Australia, Afrika og Nord- og Sør-Amerika.

Kilde: American College of Sports Medicine, ACSM/ American Council on Exercise, ACE

### FRISKHUS ET

**(Månedspris fra kroner 269-549)**  
**CX Work:** 30 minutter styrketrening for mage og rygg.  
**Body Step:** Intervall- og kondisjons-trening på step.  
**Såbam:** Enkel dansetime med lette trinn og glåd musikk.

### MUDO

**(Månedspris fra kroner 299-640)**  
**Fit & Safe:** Nytt treningskonsept for kvinner. Selvsvarsutrustning og trening.

NB: Ikke alle treningsnyhetene har startet opp ennå, med de fleste starter i januar/februar 2012.