

# FIT for FREMtiden

Af Charlotte Arenfeldt

Der er ingen slinger i valsen, når Bettina Borg skal give sit bud på fremtidens fitness. Hun har været på fitness-banen lige så længe, den har eksisteret herhjemme, og har derfor allerede oplevet en enorm udvikling. Hun er uddannet instruktør og personlig træner i USA. I dag ejer og driver hun Fitness Consulting og Scandinavian Aerobic Academy i København.

## VI VIL HA' SJÆLEN MED

Der er to tendenser, når det gælder fitness, mener Bettina. Almindelig aerobic vil vige en del af pladsen til fordel for yogainspirerede programmer som power-yoga og stretch. "I dag vil man have sjælen med", siger hun, men understreger, at den traditionelle aerobic ikke forsvinder. Samtidig sker der et boom indenfor fitnessstræning. Ikke i 80'ernes muskelsvulmende udgave, men på et mere moderat, sportspræget og sundt niveau.

## PERSONLIG TRÆNER - IKKE KUN FOR AMERIKANERE

I den forbindelse vil vi komme til at høre mere til begrebet personlig træner, mener Bettina Borg. Fænomenet har ellers mest været forbundet med stenrige amerikanske stjerner som Madonna og Oprah Winfrey, men flere og flere almindelige danskere følger trop. "Det er typisk mennesker, der har brugt uhyggeligt mange penge på motion og slankekur. De vil gerne betale 3-400 kroner i timen for en personlig træner, hvis det er det, der skal til." Og det er det tit, mener Bettina Borg. "Vi mødes 2-3 gange om ugen i det center, der ligger nær-

mest dig. Og udover selve træningen får du en bunke viden om krop, kost og motion samt en række tests, der fortæller noget om netop dine behov og netop din krops styrke og svage punkter."



Træning må ikke være selvpinen. Det skal være lystbetonet, mener Peter Friis, Joy & Movement.

## FRA UNGE OG SMARTE TIL VOKSNE OG KRÆSNE

Hvor fitness og aerobic i starten især tiltrak de unge og smarte, er det i dag alle aldersgrupper, der besøger motionscentrene. "De mere modne mennesker, dyrker motion på en langt mere seriøs og målrettet måde. De kommer ikke for at pjatte med veninden, men for at bestille noget, og de er meget kvalitetsbevidste. Det øger kravene til instruktørerne, og det ser jeg som en positiv udvikling", siger Bettina Borg, og skynder sig ind i træningssalen, hvor kommende instruktører er klar til at suge til sig fra en af branchens tunge kvinder - i overført betydning forstås...

## DET SKAL VÆRE SJOVT

Peter Friis er selv en levende reklame for motion. Øjnene stråler, og han har svært ved at sidde stille på stolen. I 3 år har han haft sit eget danse- og fitnessstudio, Joy & Movement, i Odense - navnet afspejler Peters holdning til motion: det skal være sjovt.

## FUNK OG GROOVE

I Joy & Movement kan man gå til traditionel high og low impact, callanetics og step, men når Peter står på instruktør-pladsen, hedder det "Groove it" eller "Funk". "Jeg har to kriterier, når jeg underviser: programmet skal udfordre deltagerne rent koreografisk, uden at være svært, og så skal det være sjovt. Der må gerne være plads til humor, og jeg tror, det er sundt at ryste hæmningerne af sig." Peter rejser sig op og hopper med løsthængende hoved og roterende underliv, så det ikke just er hæmninger, der falder en ind.



En personlig træner er ikke længere forbeholdt filmstjerner og popsangere, siger Bettina Borg, Scandinavian Aerobic Academy.

## MÅL OG MIDDEL ER LIGE VIGTIGE

"I starten, da aerobic'en kom frem, tog alle det jo dødsens alvorligt. Hver time var lige efter bogen - gab! Desuden var man fuldstændig fokuseret på målet: faste lår, arme, mave og balder, og det tog glæden ud af træningen. Jeg vil gerne bringe glæde ind i træningen med mere dans og spræl, så det ikke bare er noget, der skal overstås, fordi man skal have en flad mave til bikinisæsonen, men noget man gør, fordi man ikke kan lade være, fordi det er sjovt, og fordi det giver overskud."

## INSPIRATION FRA FAME

En uddannelse på en Fame-skole i New York er nok en del af forklaringen på, at Peter Friis satsner på en mere koreograferet aerobic - altså mere dansepræget og afvekslende end den traditionelle aerobic. Det giver større udfordring i træningen og mere sjov - ikke mindst for dem, der har dyrket aerobic i mange år. Og dem er der efterhånden en del af.

## HÅB FOR FREAKS'ENE

Så længe aerobic'en tilpasser sig tidens strømninger og deltagerens ønsker, vil den blive ved med at være der, mener Peter Friis, og giver dermed håb for alle dem, der efterhånden slet ikke kan forestille sig et liv uden kick'et fra aerobic.

**Først kom Jane Fondas workout. Så fik vi high og low impact, circuit og bodytoning og siden callanetics og step. Fremtiden byder på individuel fitnessstræning, og aerobic inspireret af dans og yoga, mener de to eksperter, vi har talt med.**

