

**FÅ EN FJER PÅ**

Det skal være sjovt – og det skal være sammen med andre. Det er motionstendensen i 2009. Du bliver hip, hvis du finder din gamle ketcher eller gamle fodboldstøvler for at dyrke sport med dine venner.

2009

# ELLEsund

**14. VIBRER DIG I FORM**

Har du svært ved at droppe fitness-centret kommer du i fremtiden ikke uden om de højeffektive maskiner. Det kan godt være, at PowerPlate ligner noget fra tv-shop, men i England og USA er den en af tidens mest populære træningsmaskiner. Træningen foregår på en vibrerende plade, hvilket får de arbejdende muskler til at trække sig sammen 25-50 gange pr. sekund. Det giver en effektiv træning, og producenten lover, at bare tre træningspas om ugen af 15 minutters varighed kan give en flottere krop og mindre cellulite (appelsinhud). Selv om både Madonna og Elle MacPherson lovpriser PowerPlate, skal den dog kun opfattes som et supplement til din (styrke)træning. PowerPlate kan aldrig erstatte konditionstræning, der stadig er den mest effektive måde at forbrænde fedt på.

**13. MOTION PÅ RETRO-MÅDEN**

Glem individuel træning i fitnesscenter – tiden er moden til at genoptage barndommens sportsgrene.

Træning er ikke noget, der bare skal overstås. Det skal være effektivt og sjovt på samme tid. Og så skal det helst foregå sammen med andre. Det betyder farvel til traditionel fitness og goddag til motion, der bidrager med mere end bare forbrænding af kalorier.

"Vi er inde i en fællesskabstid, hvor der er en tendens til, at vi også søger træning i fællesskab, som f.eks. streetbasket, streetfodbold eller fælles løbeture i det fri. Flere vil nemlig gerne kombinere det sociale aspekt med selve motionsdelen," siger trendforsker Petra Petö fra Firstmove.

Og den tendens er træningsfysiolog Jacob Søndergaard enig i. "Der er en stigende interesse for at træne uden maskiner og meget gerne ude i naturen. En trend som kaldes back-to-basic, og det kan være alt lige fra en god gammeldags løbetur til en mere organiseret holdsport," siger Jacob Søndergaard, der bl.a. er personlig træner for flere kendte danskere. Han har ikke den store fidus til koncepter og mirakelmaskiner, der lover det hele på den halve tid – og med et minimum af indsats.

"Vi vil have kvalitet i vores træning, der kan tilpasses ønsker og tid, og som kan varieres efter humør og energiniveau. Det giver en langt mere effektiv træning, der både er sjov og stimulerende," siger Jacob Søndergaard.

**15. PRISBELØNNET HUDPLEJE**

Det økologiske luksusmærke Ila er just landet i Kongens Danmark, og det bliver ikke meget mere lækkert! Fra den genbrugelige, men top stilfulde emballage til et indhold, der putter k i kræse. Udlandet har allerede haft øjnene op for Ila i noget tid, især efter ansigtsolien i 2007 blev nomineret til en skønhedspris af Marie Claire. Alt er gennemtænkt ved dette engelske mærke, og med et forholdsvis omfattende sortiment er der virkelig mange produkter, som kan dække behov, vi endnu ikke ved, vi har.