

# Fit til din hverdag

Der blev koordineret arme og ben, spændt mavemuskler, rullet, sparket og rodet rundt på gulvet, da **I FORM's læsere var til Tacfit – bevægelsestræning, der gør dig stærk og smidig nok til alt det, du gerne vil i hverdagen.** Træningen bliver kaldt verdens mest intelligente og lærer dig at bruge kroppen smart.

**T**actical Fitness. Eller egentlig bare Tacfit. Kåret til verdens mest intelligente workout sidste år. På vej frem i Danmark med babyskridt. Det lyder godt – men hvad er det lige?

Det satte I FORM og 15 læsere sig for at finde ud af, godt hjulpet på vej af Flemming Laigaard, der er ansvarlig for Tacfit i Danmark.

Den korte version er, at Tacfit er en grundtræningsform, der handler om, hvordan man bevæger sig. Den gør dig mere mobil, stærkere og smidigere på en sikker måde, så du ikke får skader – og så du kan bukke dig ned efter tasken eller tumle med ungerne uden at få ondt hist og pist.

– Tacfit gør dig fit nok til det liv, du gerne vil have, siger Laigaard – og så gør det dig bedre til den sport, du dyrker i forvejen. Det er teknik før intensitet, kvalitet før kvantitet.

## Dyb koncentration

Og nu står vi så her på et gulv i Glostrup. Det begynder ... mærkværdigt. Ned på gulvet på alle fire, hovedet i måtten, vægten frem i hænderne. Rul hovedet fra side til side.

– Det gør to ting: Det løsner op i nakken – og det sørger for, at vi har samme basisfrisure, forklarer Flemming Laigaard om opvarmningsøvelsen, der også lynhurtigt løsner op for det gode humør i salen.

Efter opvarmningen viser instruk-

tøren fem øvelser. Det foregår ube-sværet og med glidende, harmoniske bevægelser. Han beroliger os alle med, at vi langt fra skal kunne det hele i dag. Til gengæld lover han, at vi vil gå fra Tacfit-træningen med mere energi.

Hver øvelse skal laves i 90 sekunder, 30 sekunders pause og så videre til den næste. Vi ruller, spænder og sparker os igennem øvelserne.

– Tænk på at trække vejret indimellem, siger Laigaard, så alle udstøder et grin med den luft, vi har holdt inde i bare koncentration.

Efter to runder af øvelserne er det tid til udstrækning. Og så kan vi gå derfra – en anelse mere bevægelige, end da vi kom.



Tacfit er udviklet til soldater, politi og brandfolk, der har brug for at kunne bevæge sig frit og sikkert og udnytte alt det, kroppen kan – uden at blive skadet. Her Flemming Laigaard.



Udstrækningen er langt fra afslappende og noget, der skal bare overstås. Den er faktisk ret hård!



Der varmes op(!)



## SÅDAN VAR TACFIT



**Anita la Fontaine**

47 år, dyrker mountainbike, cykling og mini-tri

### Man lærer at spænde rigtigt op

Meget spændende træning. Tingene går for stærkt på holdtræning i dag, så du faktisk ikke når at få fat i den muskelgruppe, du skal have fat i. Du burde først og fremmest lære at stå og spænde rigtigt, inden du gør alt det andet, og det kan den her time i hvert fald bruges til. Jeg tror godt, man kunne droppe maskinerne i træningscentret og så gå her i stedet for.

#### SMIDIGHED



#### STYRKE



#### UNDERHOLDNINGSVÆRDI



**Jane Steensberg**

39 år, dyrker løb, spinning og styrketræning

### Det var en super fed oplevelse

Jeg var meget, meget spændt, men det var en super fed oplevelse. Jeg fik utroligt meget sved på panden, uden jeg egentlig syntes, jeg havde fået pulsen op. Og så har man det rigtig godt her bagefter. Jeg kan mærke, at jeg har brugt coresystemet, og jeg vil helt sikkert tage det med hjem i løbeklubben. Jeg tror virkelig, det kunne gøre en forskel.

#### SMIDIGHED



#### STYRKE



#### UNDERHOLDNINGSVÆRDI



**Camilla Heideby**

38 år, dyrker boksning, trailløb og HIT

### Ville være et godt supplement

Det var rigtig gode, lange og seje øvelser og god coretræning, men det var væsentligt roligere end det, jeg er vant til. Det er noget, jeg ville have rigtig godt af at bruge som supplement til min pulstræning. På et tidspunkt skulle man også have fat i musklerne i nakken – det synes jeg er meget sejt, det er jeg ikke vant til.

#### SMIDIGHED



#### STYRKE



#### UNDERHOLDNINGSVÆRDI



## Fakta om Tacfit

**Passer til:** Alle – både børn, voksne og ældre.

**Varighed:** 1 time.

**Forbrænding:** Undersøgelser viser, at en times Tacfit kan forbrænde det samme som 4 timers moderat træning, bl.a. pga. en stor efterforbrænding. Men det varierer meget – jo dygtigere du er, jo mere forbrænder du.

**Fokus:** At skabe mobilitet i kroppen – og på den rette teknik.

**Musik:** Ingen. Til gengæld er der meget instruktion, da det er vigtigt, at øvelserne udføres korrekt.

**Prøv det her:** Fitness for Life i Aalborg, Kampsport for alle i Glostrup og Your Healty Life i Hillerød. Du er velkommen til en prøvetime.

## VIL DU VÆRE MED PÅ VORES NYE I FORM TEST TEAM?

**f** Vi vil gerne have dig til at teste den næste nye motionsdille. Har du lyst til at være en del af vores I FORM Test Team – og få en eksklusiv Newline-T-shirt som tak for hjælpen? **Bliv venner med os på Facebook.com/iform.dk**. Her kan du få information om, hvornår vi skal i gang med at teste noget nyt, og så kan du tilmelde dig, hvis det er noget for netop dig.

### Ekklusivt.

Medlemmer af I FORMs Test Team kan iføre sig denne lækre T-shirt fra Newline.

