

13 | 3 3 11

"Hurtigere, højere, stærkere - længere og sundere"

"Faster, higher, stronger - longer and healthier"

Motto: Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære fitness og wellness interesserede læser,

De korte - spritnye - nyheder og lidt om træning:

- DGF lancerer nye træningskoncepter
- Skitræning ... for tidligt eller for sent?
- Kom i form, kort og godt! Månedens øvelse(r).

God læselyst,

Marina Aagaard, MFT



DGF lancerer helt nye træningskoncepter

Danmarks Gymnastik Forbund (1.3.11.) lancerer nu en serie helt nye koncepter under navnet **GYMFIT ... I form med et smil**:

GYMFIT Bootcamp - Fremtidens træningsform for seje mænd og kvinder. Inspireret af Cross Fit.

GYMFIT Corebar® - Konceptet, der allerede har væltet Norge og er på vej til USA - udholdenhedstræning med en buet stang

GYMFIT Ballroom JAM - "Vild med dans" på hold

GYMFIT Dance'nFun - Effektiv fusion af dans, gymnastik og fitness

GYMFIT Seniors - "Man-bliver-ikke-yngre, men-det-bliver-sjovere-at-blive-ældre-konceptet"

Koncepterne, komplette træningskoncepter med de seneste træningstrends omfatter 10-ugers programmer med øvelser og musikforslag, præsenteres første gang d. 5.3. for forbundsinstruktører og bliver fremover udbudt over det meste af landet. Du kan se mere om koncepterne her: **GYMFIT**.

Skifitness

Uha-uha ... hvert år det samme: Et meget stort antal danskere kommer til skade på skiferien. Invaliderende, kostbart og ekstremt ærgerligt, især fordi de fleste skader kan undgås. Hovedsynderne er: 1) Alkohol + skiløb, 2) forkert indstilling af bindinger og 3) dårlig fysisk form.

I aviserne er der ofte tips til skitræning i januar; dvs. 1-6 uger før de fleste tager af sted og lige sent nok. Et godt tip - og derfor med i nyhedsbrev i dag - er at holde kroppen i (en vis) form året rundt, start nu, og supplere med skispecifik træning i tiden op til turen. Ud over større velvære i hverdagen gør fysisk overskud skituren sjovere og risikoen for skader langt mindre.

Til de som er kommet for sent i gang: *Bedre sent end aldrig*. Selv en lille smule træning er med til at vække nervesystemet og gøre kroppen lidt mere klar til strabadserne. Klik her for [SKI TRÆNING](#). Eller læs bogen [SKI FITNESS](#) med endnu flere tips.

Kom i form, kort og godt

Til JP PULS gav jeg for nylig dette tip til læsere, der næsten ikke orker at motionere eller måske er ved at miste motivationen ... nu da januar måneds nytårsfortsæt ligger lidt væk.

Man kan sagtens komme i form med selv kort tids træning, fx fem gode øvelser, i løbet af 15-30 minutter! Det gælder både begyndere og øvede ... dog med forskel på øvelser og intensitet.

For begyndere og middeløvede, som vil 'i bedre form på kortere tid' klik her for et [kort program](#) eller læs bogen [FITNESS - i bedre form på kortere tid](#); en let læst bog om fitness, hvordan og hvorfor.