

2 0 | 2 0 1 0 1 1

"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gladere"

"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"

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

Kære nyhedsbrevslæser,

I dette nyhedsbrev ... kort og godt:

1 Garanteret God Gave; 'vildt' virksom
sundheds-
og præstationsforbedrende viden til dig ...

1 Garanteret Sjov Effektiv Øvelse.

Rigtig God Efterårsferie

Marina Aagaard, MFT



Garanteret God Gave

Jeg deltager ofte på kurser inden for træning og sundhed. Selvom der af og til dukker nyt op, er der ikke så tit noget der virkelig overrasker og gør afgørende forskel sammenlignet med allerede implementerede redskaber eller metoder.

For nylig var jeg dog på kursus med Dr. Phil Cobb, Z-Health, hvor jeg efter blot 20-30 sek. lav-intensiv aktivitet oplevede 30 % forbedring af min smidighed! Og jeg så andre, der i forvejen var i god form, få lignende forbedringer af balance og styrke.

Selvom jeg havde hørt om princip og effekt, er det først nu - hvor jeg via små tests så graden af forbedring - at jeg for alvor har integreret det i min hverdag og praksis.

Forhåbentlig SER du hurtigere end jeg, at fokus på dette område og lette øvelser, kan gøre en markant forskel i hverdag og idræt.

Det drejer sig om synet; en sans som ligger over stillings- og bevægelsessanen og som påvirker disse lynhurtigt.

Træning af synet? Jamen, vi ser jo hele tiden??? Ja, men sandSYNligvis ikke optimalt.

Vi er født med vores øjne og syn, men **evnen til at bruge øjnene, dvs.**

hjernen, er trænerbar og det har betydningsfulde konsekvenser. Det kan gøre en forskel for dig.

I mine seneste og kommende blog-indlæg, der kommer for hver en til to uger, har jeg kommentarer og tips til brug af de fem sanser og livsstils- og præstationsforbedring.

Har du lyst til at se mere om det, er du meget velkommen til at melde dig til øverst til højre på forsiden af bloggen, 'home'. Så får du en mail, når der er nyt.

Her er foreløbig **gaven, tre lette synstræningsøvelse**: Link: [Se, se!](#)

Garanteret Sjov Effektiv Øvelse

Det er farligt at give garantier ... alligevel vil jeg godt klassificere denne øvelse som 'Fun Fitness', fordi der er gang i den; øvelsen er dynamisk, kommer omkring og involverer mange muskler. Øvelsen er effektiv hele vejen, til gengæld kræver den lidt træning, så bliver den endnu sjovere.

Armstrækning med forflytning

I armstrækningsstilling: Flyt to 'skridt' til siden. Ned på maven på gulvet og rul retur. Armstrækning op. Gentag den modsatte vej.

STOR NYHED: Endelig! NU YouTube klip med øvelsen. Klik på [øvelseslink](#).

Rotationssumosquat med hofterotation

Denne øvelse, som er beskrevet i nyhedsbrev # 18 kan nu også - som lovet - ses på YouTube. Den er vist med vægtstang, men kan udføres med kropsvægt alene eller med andet udstyr. Klik på [øvelseslink](#).