

# # 3 6 – 1 3 1 3

*"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gladere"*  
*"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"*  
Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære fitness interesserede læser,

Den første dag i marts.

Den første forårsdag ... med frost og høj sol.

Den første nyhedsbrevshilsen herfra i en måned.

Velkommen til de mange nye læsere og god marts til alle læsere.

Jeg bestræber mig som vanligt på at give lokale såvel som internationale input og inspiration om fitness og wellness. Dine kommentarer og ønsker er meget velkomne – har du emner, som du gerne vil have med eller fitness wellness spørgsmål, du gerne vil have svar på, så kontakt mig: [mail@marinaaagaard.dk](mailto:mail@marinaaagaard.dk).

Månedens nyhedsbrev drejer sig især om fitness:

- **Danskerne dyrker mere motion [fitness] end før** (IDAN)
- **Farlig fitness** (populært debatindlæg)
- **Mental fitness** (positiv tænkning 3 til 1)
- **Månedens fitness øvelse**

Rigtig god læselyst,

Marina Aagaard, MFT

## **Rekordmange danskere dyrker idræt**

Interessante tal fra IDAN fortæller at stadigt flere danskere dyrker sports- og motionsaktiviteter. Der er fremgang i *alle* aldersgrupper og især hos de 30-39-årige, der traditionelt har rigtig travlt med familie og job og generelt er mindre aktive. En del af årsagen er helt klart let tilgængelig motion som fitness og de senere års ekstremt store fokus på løb i både idræts- og firmaidrætsforeninger.

## **Top 5 inden for voksenidræt**

- Jogging/motionsløb
- Styrketræning
- Vandreture
- Aerobic/zumba (samt gymnastik og svømning)
- Spinning/kondicykel

## Top 5 inden for børneidræt

- Fodbold
- Svømning
- Gymnastik
- Jogging/motionsløb (og håndbold)
- Rulleskøjter/skate

Bemærk, at for lige uden for børnenes top 10 ligger styrketræning.

**Styrketræning er nr. 3, for gruppen af børn mellem 13 og 15 år.**

Læs mere i [Idans nyhedsbrev Nr. 53 fra februar](#).

## Farlig fitness

Det er dejligt for en fitness træner at bemærke at fitness holdtræning og styrketræning er helt i toppen af listen over danskernes foretrukne motionsformer.

Alligevel kan man vel altid finde et eller andet at brokke sig over. Det gjorde jeg på min blog for nylig og det var nogle af de mest læste blogindslag i de dage!

Årsagen var muligvis titlen ...

Formålet var nu helt ærligt ikke brok, men snarere at lufte en vis ærgrelse ... Fitness er en af de letteste måder, hvorpå man kan blive sundere, stærkere og mere udholdende med minimal skadesrisiko ... hvis man ellers gør det rigtigt.

Desværre bliver der stadig - trods en stigende mængde viden om træning - trænet meget forkert af rigtig mange motionister. Med risiko for spild af tid og overbelastning i stedet for alle de gavnlige effekter.

Min anbefaling er, at enhver sørger for at få en programlægning eller personlig træningstime og får et fornuftigt individuelt træningsprogram og vejledning og især gerne opfølgning allersenenest efter de første 2-3 måneders træning.

Et par indlæg om farlig fitness:

[Farlig Fitness? Farlig eller Sund Træning?](#)

[Farlig Fitness? De 5 Farligste Maskiner?](#)

## Mental fitness

Den fysiske fitness kan ikke stå alene. Det mentale, ens livsindstilling såvel som aktuelle motivation, er afgørende for livskvalitet og livslængde. Og:

*"Glade mennesker har visse fordele," ifølge Prof. David Lykken, USA, i Marketing Week.  
"Andre kan lide dem. De er tiltrækkende. Glæde ser ud til at være et middel mod sygdom  
– glade mennesker bliver mindre syge eller bliver raske hurtigere."*

Forleden læste jeg en interessant artikel. Den var interessant ikke alene på grund af overskriften, men også fordi den fortalte om 'at opleve en 100 procent positiv indstilling både trods og fornægter livet'. Det lyder realistisk og befriende.

### **Survival of the happiest**

Det specielt spændende i artiklen er, at den nævner en positivitetskvotient på mindst 3 til 1 [positive til negative oplevelser] som tippepunktet for om mennesker blomstrer eller sygner hen.

Samtidig diskuterer den positiv psykologi, som er et spændende forskningsområde, der dog ofte opfattes som lig med en 'lalleglad' tilgang til livet, hvilket ifølge artiklen, der citerer psykolog Barbara Fredricks, er en misforståelse. Det drejer sig ifølge hende om, at:

*"Mennesker bliver mere årvågne, mere kreative og mere ukuelige, hvis de øger deres daglige indtag af positiv emotion".*

Hendes fem råd til en oprigtig afbalanceret positiv livsindstilling:

- Vær åben
- Vær taknemmelig
- Vær nysgerrig
- Vær venlig
- Vær ægte

Læs hele artiklen her: [Survival of the happiest.](#)

### **Månedens fitness øvelse (hop - igen!)**

For alle motionister i alle aldre, blandt andre de, der skal på ski inden for de næste par uger og som ud over fitness mangler specifik grundtræning, er hop alle tiders øvelse. Hop er sundt for såvel muskler som knogler.

**Hop 10 på stedet, 1-3 serier. Og/eller med variation: Hop fremad 10 (og bagud), 1-3 serier. Hop side til side 10, 1-3 serier.**

Start gradvist op med få og lave hop. Øg til flere og høje hop.

Se eksempel på hop (og lunge) her:

[Ski Fitness Power](#)

Rigtig god fornøjelse.