

3 7 – 2 3 0 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 fitnessinteresserede,

Velkommen til alle nye læsere og god påske og forårssæson til alle.

Hermed input og inspiration om fitness og wellness.

Og dine kommentarer og ønsker er som altid meget velkomne.

Månedens nyhedsbrev drejer sig om mere fitness:

- **Federe fitness** (fitnessstræning igen, igen)
- **Fed festlig spise** (påskeæg, det duer)
- **Fedtfattig fitness** (fedttab og hypertrofi)
- **Fantastisk fitness øvelse** (tidens trend)

Rigtig glædelig påske

Marina Aagaard, MFT

Federe fitness

I sidste nyhedsbrev var jeg inde på, at: Fitnessstræning er en af de fedeste, læs nemmeste og sikreste, metoder til at opnå målrettet træning ... ja, ja, flere former for sport giver også fitness resultater, men ofte med et større element af risiko.

Det kan tåle at blive nævnt igen, at selvom fitness er særligt sikkert, er der (trods mit sidste nyhedsbrev!), næsten 75 %, som stadig træner uhensigtsmæssigt ...

Det fik mig til at fare i 'blækhuset' (det var sådan et man brugte i gamle dage ante pc og printer) igen med temaet; fitness - er det farligt?!

Tema: Er målet seriøs og sund fitness, er tre elementer væsentlige:

Træningsmiddel

Frie vægte >< maskiner? (der er andre muligheder, mere om det senere.)

Frie vægte er mest naturligt og har flest fordele. Alligevel er der væsentlige grunde til, at der er maskiner i centrene; de er bl.a. nemme at benytte. Læs her (ny post). [Farlig eller Fantastisk Fitness? Top 5 Frivægtsøvelser. Fix 5 Fejl.](#)

Træningsmetode

Det er ikke ligegyldigt, hvordan man sammensætter øvelserne, hvor ofte man træner, hvor hårdt man træner eller hvor længe man træner. Der skal viden og planlægning til for at resultatet bliver optimalt. For motionister er et godt udgangspunkt:

- Træn afbalanceret, modstående muskler, max. 5-10 øvelser.
- 2-3 gange per uge med mindst 48 timers pause imellem.
- 1-3 sæt a 8-12 gentagelser.
- Pauser mellem sæt ca. 1 minut.
- Træning af maksimalt en times varighed.

Er man i tvivl, er første skridt at tage en introtime og/eller spørge en træner til råds.

Træningsteknik

Det er ikke det man gør, det er måden, man gør det på!

Teknikken er lige så væsentlig i kredsløbstræning og styrketræning som den er i sport.

I muskeltræning gælder det, at 1) få centimeters afvigelse betyder at man træner andre muskler og 2) lidt forkert teknik kan give generende overbelastningsskader.

Maskiner gør træningen lettere, men man skal stadig træne med koncentration og kontrol.

Læs om maskintræningsteknik her (for nye læsere som ikke så sidste nyhedsbrev): [De fem farligste fitnessmaskiner.](#)

Fed festlig spise

Påsketid er æggetid og jeg mener naturligvis rigtige æg. Ikke chokoladeæg, som smager godt, men som æhhhhh er bedst i moderate doser.

Til dagligt og især på denne tid er det værd at vide lidt om æg. At et moderat indtag er bedst (ingen regel uden undtagelse, hvis man fx er vild med påskeretten 'skidne æg') og at øko æg er sundest. Her er link til tre æggende æggeartikler:

[Æg: En Sund Himmerigsmundfuld](#) (æg-fakta plus min mening).

[Spis æg med måde](#) (seneste evidensbaserede DR tip om æg).

[Æggeguide](#) (for dyrenes OG din egen skyld).

Fedtfattig fitness

En del der træner vil gerne have muskeludvikling samtidig med fedttab. Udfordringen ved fitness med muskelopbygning for øje dog er, at muskeltilvækst (*bulking*) kræver kalorieoverskud, og tab af fedt (*cutting*) kræver kalorieunderskud.

Det betyder, at der skal en gennemtænkt strategi til for at opnå det optimale resultat: Større muskler og mindre kropsfedt.

En metode er at satse på begge områder samtidig. En anden at fokusere på en ting ad gangen i opdelte perioder.

For et stykke tid siden fik jeg i DR LEV NU brevkassen en række spørgsmål fra en løber, der ønskede ovenstående kompromis.

Ud over mine trænings svar supplerede ekspert i træningsernæring lektor, ph.d., Mette Hansen, AU, med et knivskarpt specifikt svar på det interessante spørgsmål om samtidigt fedttab og muskelopbygning:

Læs det her: [Kan man tabe sig og få muskler samtidig?](#)

Fantastisk fitness øvelse

I disse CrossFit, 'funktionel træning' og SAQ (Speed Agility Quickness) tider er det blevet meget moderne med intensive øvelser - nogle gange lige lovligt intensive øvelser for motionister.

Så fandt jeg tilfældigt på YouTube en suveræn lille øvelse, som er lige relevant for eliteudøvere og motionister, på hold eller individuelt, og som er lige til at gå til. Start langsomt, øg gradvist hastighed ...

Lav et (tape) kryds på gulvet og hop i mønstre. Det er til at overskue og gør hoppetræningen sjovere. Link: [DOT DRILL # 1](#).

God fornøjelse og RIGTIG GOD PÅSKE.