

38 | 15 | 05 | 13

"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 wellness interesserede,

Velkommen til alle nye læsere og rigtig god forsommer til alle. Tak for din interesse for nyhedsbrevet om fitness og wellness. Det giver ny nyhedsbrevs-skriveri-energi.

Den sidste måned har her hos mig især handlet om foredrag, bl.a. i forbindelse med Forskningens Døgn, hvor forskere i starten af maj holder foredrag om deres specialer rundt om i landet. Mit 'forsknings speciale' er Fitness i Sundhedsfremme og Forebyggelse og det er heldigvis et populært emne, der kan vinkles på mange måder, så det er relevant i de fleste sammenhænge.

Der har også været relativt mange interviews med bl.a. Fit Living, BT, Søndag, MSN.com og P4 om meget forskellige emner; slanketips (det er jo snart sommer ...), træningsteknik, høj-intensiv træning samt gammeldaws kontra moderne gymnastik og det at kvinder er begyndt dyrke ekstrem sport.

Månedens nyhedsbrev drejer sig om nogle af de temaer:

- **Fit før sommer** (slanketips)
- **Fitness i sundhedsfremme** (motion er medicin)
- **Fitness for fanatikere** (høj-intensiv og ekstrem træning)
- **Fitte former for evigt** (Vægtstop med små skridt)

Rigtig god forsommer!

Marina Aagaard, MFT

Fit før sommer

År efter år er der 'panik' på inden sommeren. Nu gælder det om at få flad mave, sommer six-pack eller i det mindste former, der folder sig bedre ud i badetøj ...

Uanset om man deltager i den bølge eller ej, er det som oftest sundt at forbedre eller vedligeholde formen. Her er fem tips til inspiration:

- **Få mere aktivitet ind i hverdagen** (også ud over træning):
Stå og gå mere. Gå og løb på trapper. Cykl på job og indkøb.
- **Gør træningen mere intensiv.** Varier med flere typer intervaltræning; korte og lange intervaller, i gang, løb, cykling, cardiomaskinetræning etc.
Øg intensiteten i styrketræning.
- **Minimer kalorieindtaget** (lidt); mindre portioner, mere grønt og groft, mindre (usundt) fedt og meget mindre sukker og salt.
- **Drik rigeligt med vand** fordelt ud over hele dagen (2-4 liter).
- **Undgå flydende kalorier**, især hvis du hurtigt vil i form før sommer; nej tak til sodavand/cola, juice/smoothies og alkohol.

Fitness i sundhedsfremme

De fleste ved efterhånden at det er sundt at bevæge sig, men de færreste ved, at det er reelt muligt at forebygge, lindre og kurere selv alvorlige sygdomme. Eksempelvis kan kræft i tarm, bryst og prostata i mange tilfælde forebygges med motion.

At motion også ofte er bedre end medicin viser DR i U-turn udsendelserne. Her hjælper Chris MacDonald otte personer med overvægt og livsstilssygdomme, fx sukkersyge, med at forbedre helbredet og stoppe eller reducere deres medicinbrug (medicinkontrol/regulering *skal* foregå i samråd med lægen).

Det er livsvigtig viden, at de otte folkesygdomme – hjertekarsygdom, sukkersyge (type 2), kræft, osteoporose, muskel-skelet lidelser, overfølsomhedssygdomme, psykiske lidelser og kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL/rygerlunger) – kan forebygges, lindres og i visse tilfælde kureres med motion og sundere kost. Del gerne budskabet med alle omkring dig.

Læs mere her [Otte gode grunde til at dyrke fitness ...](#)

Fitness for fanatikere

Ikke-motionister kalder af og til motionister generelt for 'fanatikere', så mange falder i den kategori. Der er dog lang vej fra motion til fanatisme; fanatisk træning, der tager overhånd og er fysisk, mentalt og/eller socialt usundt. I de fleste tilfælde er fitness udelukkende sundt, fx i forbindelse med forebyggelse.

På DR's hjemmeside kan man læse om fitness i den ene ende af skalaen, undersøgt i programmet Fauli, Fed og Færdig:

Hvor lidt motion skal der til for at der er en sundhedseffekt?

Ifølge lektor Jørn Wulff Helge på Panum Institutet viser deres undersøgelser, at man kan nøjes med (helst plus sund kost):

3 x 15 minutters motion pr. uge (fx cykling, eksempel fra forløb:)

2 min. opvarmning

12 min.: 6 intervaller: 1 min. meget hårdt : 1 min. mindre hårdt.

I den anden ende af skalaen er det blevet moderne at fysisk aktivitet skal være mere og mere ekstrem. Fx kommer der nu et Tampax kvindeløb No Limits, hvor der ikke bare skal løbes, men også overvindes en række forhindringer eller udfordringer.

I den forbindelse blev jeg interviewet af både DR P4 og DR Lev Nu, og fik i samme uger læsespørgsmål om både Himalaya trekking og Hærvejsmarch ...

Jeg bliver i artiklen *Kvindeløb - nu med forhindringer* undervejs citeret for følgende:

Kvinder - ligesom mænd - er begyndt at dyrke ret ekstrem sport. Mere vil have mere, og det er en naturlig fortsættelse af, at når man har nået et mål, så sætter man sig et nyt. Det er ens for kvinder og mænd.

Ekstrem træning slider på kroppen, men er det ikke for tit, og træner man godt op over tid, kan kroppen tåle ret meget. Kroppen har godt af variation.

Det skal tilføjes, at 'ekstrem træning' *ikke* er møntet på No Limits eller lignende forhindringsløb, men på decideret ekstreme løb som maratonløb eller ultraløb, fx 100 km.

Forhindringsløb-events generelt er overkommelige for de fleste, der har en nogenlunde grundform og altså ikke risikable at deltage i.
Eksempel på undtagelse: [Tough mudder](#).

Fitte former for evigt

For alle der elsker de gode liv og foretrækker tilvalg frem for fravalg er metoden 'små skridt' til nye bedre vaner at foretrække. Små skridt er også navnet på et koncept og støtteprogram udviklet af Per Brændgaard.

Små skridt metoder kan anvendes i forbindelse med alle former for vaneændringer og er også en mere behagelig og overskuelig vej til slankning. Det særligt gode er, at der er mange forsøg, der peger på at små skridt er en langt mere holdbar metode end fx (slanke)kur.

Her er et citat fra Per Brændgaards seneste nyhedsbrev:

Siden 2009 er i alt 450 kommunalt og regionalt ansatte blevet uddannet vægtstoprådgivere [vægtstop med bl.a. små skridt]. Det har gjort dem i stand til at hjælpe mennesker med helbredsskadelig overvægt blandt nogle af de mest sårbare grupper i samfundet. En ekstern evaluering af vægtstoprådgiverordningen viser, at 84 % af de borgere, der havde kontakt med en vægtstoprådgiver, efter 15 måneder havde tabt sig eller holdt vægten. Det gennemsnitlige vægttab var 3,8 kg - vel at mærke efter 15 måneder, hvor de fleste har taget det hele på igen efter en kur. Samtidig fortalte borgerne om positive bivirkninger såsom mere energi, færre smerter, bedre humør og bedre søvn. Det er meget tilfredsstillende resultater, der giver mod på at gå videre ad den vej.

Gode nyheder!

Tip: *Gå aldrig på kur, så bli'r du træt og sur, uden at det du'r!*

Læs mere om kost og ernæring på [per brændgaard](#) bloggen.