

40 | 08 | 08 | 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 læser,

Et virkelig varmt *velkommen* til alle de nye - og faste - læsere.

Jeg sætter stor pris på interessen og gør mit yderste for at lave et nyhedsbrev med indhold, der kan gøre en forskel for dig, uanset om du er professionel eller privat fitness wellness læser.

Derfor tager research og produktion også tid, men bare rolig, selvom jeg havde tid, ville jeg *ikke* spamme med daglige nyhedsbreve, selvom man ifølge mange helst skal manifestere sig 365 dage pr. år for at være helt in (på sociale medier).

I øvrigt apropos sommer. Så er det tid til ferielæsning eller måske tid til forberedelse til kommende studier eller træningssæson. Det er et tidspunkt, hvor jeg selv har mere tid til at læse nye træningsbøger, fx lige nu Breathe Strong Perform Better fra Human Kinetics; en interessant bog. Jeg håber på at følge op med anmeldelser senere.

Dette korte sommernyhedsbrev omhandler:

- **Gammel vin energidrik på nye flasker (og historie)**
- **Get moving – rejs dig op og bliv sundere**
- **God træning; kort om træningsformer**
- **God øvelse eller måske supergod øvelse**

Fortsat god sommer!

Marina Aagaard, MFT

Gammel vin energidrik på nye flasker (og historie)

Selvom mange stadig foretrækker fysiske bøger, har jeg i år på baggrund af ønsker fra interesserede med hang til iPads o.l. opdateret og udgivet de to holdtræning bestseller fagbøger [Aerobic](#) og [Step Træning](#) som E-bøger.

Som en glad overraskelse opdagede jeg, da jeg gik i gang med at nærstudere og opdatere, at bøgerne stadig er up-to-date.

Kun ganske få passager er blevet pudset af (*ejere af de fysiske bøger er fuldt dækket ind*); især musik og lyd afsnittet, hvor kassettebånd figurerede før!

Den æra er slut.

Historietimen: Kasettebånd er magnetbånd på spoler til brug i kasette-båndoptagere, opfundet af Philips i 1962 og det til nu i længst tid anvendte medie til holdtræning musik. Blev sidst i 90'erne efterfulgt af CD'er og i 00'erne nu i udstrakt grad også af mp3-filer.

Trivia: Jeg kender én, der stadig en kasettebåndoptager og hundredevis af kasettebånd og hun er ikke fløv: Der er 'guld' på de gamle bånd. Hun efterlyser dog tid og udstyr til konvertering til mere moderne medier!

Get moving

Topaktuelt tip: Hvad du end gør; sid ikke for længe. Problemer med at komme ud af stolen? Sæt en timer til at minde dig om at sidde max ½-1 time ad gangen. Baggrund:

Endnu et forsøg, endda et helt nyt et, viser ["Rigelig daglig ikke-stillesiddende aktivitet er forbundet med reduceret forekomst af metabolisk syndrom og insulin resistens"](#) (Uemura et al., 2013 juli 26).

Forsøget, der fulgte over 500 voksne, fandt, at de, der bruger mere tid dagligt på ikke-stillesiddende aktivitet (ude af stolen) havde lavere risiko for metabolisk syndrom [en kombination af medicinske lidelser, der øger risikoen for hjerte-kar-sygdom og sukkersyge], for meget mavefedt (!), for lidt af det gode, sunde kolesterol (HDL) og insulinresistens, end de, der var mere stillesiddende, endda uafhængigt af motion i fritiden.

Det er mere vand på møllen om at fysisk aktivitet er ekstremt vigtigt, men også at 1) lav-intensiv aktivitet (helst rigelig) tæller altså, så spark dig selv og alle omkring dig ud af stolen og 2) det er **ikke** nok at dyrke fitness og sport nogle gange om ugen, hvis resten af ugen tilbringes på stol eller i sofa.

Det gælder om at være generelt fysisk aktiv, helst med både lav, moderat og høj intensitet. Også dig ...

God træning

Jeg får ofte spørgsmålet "Hvad er den bedste form for træning?" og svaret er jo stadig det fortærskede udtryk "Den bedste form for træning er den, der bliver til noget!"

For at svare en anelse mere fyldestgørende er jeg begyndt at lave blogindlæg om de forskellige træningsformer med data, fordele og ulemper og en simplificeret 'rating' af effekten på kondition, motorik, styrke og bevægelighed. Jeg er ikke kommet så langt endnu, men med tiden håber jeg, at man kan finde svar på træningsform spørgsmål under [Træningsformer](#) på marina aagaard blog.

God eller supergod øvelse?

Er planken en god øvelse? Ja og nej. Som med anden træning skal den ikke over- eller fejl-doseres, så man blandt andet spilder træningstiden, hvilket hyppigt ses.

Jeg anbefaler, at man undlader den i nybegynder træning, bruger den moderat i almen fitness træning (ud over kropstammen styrker den hænder og underarme) og minimalt i fysisk træning til sport, som skal være specifik, dvs. core træning indgår typisk i andre øvelser.

Tjek evt. dette meget populære/læste blogindlæg:

[Fitness Fup eller Fakta: Er planken fantastisk eller farlig?](#)

Så snart der er et fundament af styrke og stabilitet, lav variation:

Her er to plankevariationer, der også træner bevægelighed:

[Plank](#) (mountain climber og plank lunge)

God træningslyst!