

42 | 10 | 10 | 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,

Et varmt velkommen til alle faste og alle nye læsere. Mange tak for interessen. Trods tryk på i disse sæsonstartstider, hvor der er nok at se til, bestræber jeg mig på at lave et nyhedsbrev med et indhold, der kan gøre en forskel for dig, uanset om du er privat eller professionel fitness wellness læser. Denne gang er der fokus på præstationsforbedring i enhver sammenhæng:

Månedens nyhedsbrev giver 10 (x 4) Tips til bedre præstation.

Siden sidst er der kommet en del væsentlige nyheder: **De 10 nye kostråd** (se under kost tips) og forskning, der viser at **børn laver alt for lidt fysisk aktivitet og hænger alt for meget ved skærmen**. Det sidste havde man nok en anelse om, men forsøget peger desuden på nogle særlige faktorer, der er værd at bemærke, når man vil sætte ind med nye, bedre strategier for at motivere børn og unge til motion.

Læs uddrag og forslag her:

[Børn og unge mangler fysisk aktivitet.](#)

Rigtig god efterårssæson,

Marina Aagaard, MFT

10 Tips (x 4) til Top Præstation

Den optimale præstation hviler på et fundament af:

- **Åndedræt**
- **Kost**
- **Motion**
- **Restitution/søvn**

Så her er 10 tips om hvert område:

10 Tips til Vital Vejrtrækning

1. Indånd frisk luft, energi: Frisk (udendørs) luft så tit som muligt
2. Træk vejret ind igennem næsen i hvile
3. Træk vejret ind gennem næsen og evt. munden ved max indsats
4. Ånd ud gennem næsen (eller munden under hård fysisk aktivitet)
5. Træk vejret lige meget gennem begge næsebor fra morgenstunden (hold for et næsebor, træk vejr ind ud gennem det andet 10 gange, så modsat 10 gange).
6. Træk vejret dybt ved hjælp af åndedrætsmuskulaturen (bugånding)
7. Træk vejret langsomt i hvile, 6-8 åndedrag/minut
8. Træk vejret regelmæssigt og jævnt
9. Hav en god kropsholdning og 'lang hals' (luk ikke sammen)
10. Tænk over vejrtrækningen, men forcer den ikke. Indarbejd gradvist nye og bedre vejrtrækningsvaner.

10 Tips til Energisk Ernæring (de nye kostråd)

Nu er der ikke bare otte, men ti råd, og motionsrådet, der egentlig er et livsstilsråd, er blevet puttet ind til 'spis varieret' rådet.

Pasta, ris, brød og kartofler er forsvundet og 'køddindtaget bør modereres'. Bortset fra det minder rådene en anelse om de gamle, men er desværre mere diffuse:

De 10 Nye Kostråd

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grøntsager
3. Vælg fuldkorn
4. Spis mere fisk
5. Vælg magre mejeriprodukter
6. Vælg magert kød og kødpålæg
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

10 Tips til Top Træning

Mine foredrag og forelæsninger i den sidste måneds tid har især drejet sig om fitness og optimering af træning. For både motionister og eliteudøvere er essensen:

1. **Helbredet er vigtigt**; ingen træning, øvelse, må skade helbred.
2. **Træn specifikt**. Man bliver god til det, man træner. Undgå spildtid.
3. **Skab solidt fundament**, alsidig grundtræning først.
4. **Sørg for overload**. Øg belastning iht. form. Undgå undertræning!
5. **Gradvis progression**; 2,5-10 % / uge. Undgå overtræning.

6. **Træn smart**, fx øvelser, der træner flere muskler samtidigt.
7. **Træn intensivt**, optimer træningstiden og eget potentiale.
8. **Træn korrekt**, træn uden sjud.
9. **Vær koncentreret**; hav 100 % fokus på øvelsen; det virker.
10. **Styr pauser**; timede pauser; undgå at pauser trækker ud.

Læs mere i de to artikler:

[Bedre træning nu: Fakta om fremgang i fitness](#)

[Ekspres fitness: Mere træning på kortere tid](#)

10 Tips til Sødere Søvn

Ud over at man skal restituere, holde pause efter træningen, ca. 1 døgn efter moderat kredsløbstræning og 2 døgn efter styrketræning af en muskelgruppe, skal man også sove godt: Kvalitetssøvn er afgørende for både præstation og vægttab.

1. Træn regelmæssigt, motion stimulerer til en sund søvn
2. Træn ikke for sent; senest 3-4 timer før sengetid (ellers er kropstemperaturen forhøjet og så er det svært at sove)
3. Undgå opkvikkende drikke som kaffe og te efter kl. 13.00.
4. Undgå alkohol, som resulterer i en dårlig søvnkvalitet
5. Undgå at spise for sent (eller nattespisning); om natten skal kroppen genopbygges og ikke bruge ressourcer på fordøjelse
6. Læg dig til at sove i god tid, fx omkring kl. 22.00.
7. Sørg for at sove ca. 7-8 timer (man kan klare sig med mindre, men præstationen forringes og man kan blive syg)
8. Sov i et helt mørkt rum
9. Sov i et helt stille rum
10. Sov i et halvkøligt rum 16-18 grader

Månedens øvelse: Dødløft

Dødløft lyder voldsomt, og er det også, når der bliver sat rekorder med over 500 kg, ½ ton, i dødløft konkurrencer.

Dødløft kan dog også foregå med mere moderat vægt og er en hensigtsmæssig øvelse for både motionister og atleter.

I dødløft løfter man ganske enkelt en vægt fra gulvet:

Kig ind på [bloggen](#): En ny artikel med tips til dødløft teknik skrevet sammen med landstræneren i styrkeløft.

Rigtig god trænings-, studie- og arbejdslyst.