



Fitness er nemt: Tre miniprogrammer

Af Marina Aagaard, MFT

Fitnessstrøring er supernemt! Det kræver hverken forudgående træning, øvelse eller oceaner af tid. Det behøver kun at tage 5-20 minutter! Her er tips til hurtig hjemme- og fitnesscentertræning.

- Lyt til kroppen. Fitness skal mærkes på en god måde; at musklerne arbejder og der kommer (lidt eller meget) sved på panden.
- Du må aldrig føle smerte eller ubehag.
- Gå frem efter lyst og behov i dit eget tempo.
- Spørg en instruktør, hvis du kommer i tvivl om noget.

Her får du tre små programmer, som du kan bruge efter lyst og behov. Klik på programmet og så dukker det op. *God træningslyst.*

[Fitnessstrøring](#) (5-8 øvelser) i fitnesscenter

[Fitnessstrøring i hjemmet](#) (eller udendørs)

[Bevægelighed og afstressning](#), derhjemme eller i fitnesscenter

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.

Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere:

<http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk | 