

# # 4 6 | 14 | 02 | 14

*"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gledere"  
"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"  
Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"*

Kære sundhed- og træningsinteresserede,

Rigtig glædelig Valentinsdag! Uanset om dagen især er nyttig for forhandlere af blomster, chokolade og kort (i USA sendes hvert år 192 millioner Valentinsdag kort), så skader det absolut ikke at fejre dagen med ekstra forkælelse, varme hilsner og romantik.

Personlig forkæler jeg i dag min kære med gourmet Valentinsmiddag på Varna restaurant - og jeg skal jo heldigvis selv spise med!

Dagens brandvarme nyhed hilsen er til dig med en opfordring til snarest (læs: nu) at finde nogen at trykke i hånden eller knuse og kramme – for stimulering af følesansen kan forbedre helbred og velvære helt omkostningsfrit og uden bivirkninger udover positive ...

- **7 nationale mål for danskernes sundhed**
- **Blandede blog bolcher**
- **Wellness 'skærm tips'**
- **Fitness 'skæv træning'**

## Rigtig Glædelig Valentinsdag

Marina Aagaard, MFT



## De 7 nationale mål for danskernes sundhed

De seneste ugers nyhed er, at regeringen er kommet med et sundhedsudspil; bud på hvordan vi kan leve sundere:

Mål 1: Den sociale ulighed i sundhed skal mindskes

Mål 2: Flere børn skal trives og have god mental sundhed

Mål 3: Flere voksne skal trives og have god mental sundhed

Mål 4: Flere skal vælge et røgfrit liv

Mål 5: Færre skal have et skadeligt alkoholforbrug og unges alkoholdebut skal udskydes

Mål 6: Færre børn skal være overvægtige

Mål 7: Flere skal bevæge sig mere i dagligdagen

Selvom man selv synes, at man lever sundt, kan man finde fornyet motivation og inspiration til videreformidling til potentielt trængende i familien eller vennekredsen.

Læs mere her Sundere liv for alle.

## Blandede blog bolcher

Min fitness blog med blandede nyheder om fitness og wellness fejrede i denne uge "100.000 views", ret fint for en undergrundsagtig blog uden markedsføring. For det meste kommer indlæg i moderat tempo, men senest har flere emner presset sig på, blandt andre:

- [Kort om kost: Helt simpelt Spis friske grøntsager](#)
- [Fitness musik: Top 10 Træningsange](#)
- [Fitness guide: Bevar din motivation til træning Top 10](#)
- [Top 10 motion i Danmark og top 30 og top 40](#)

## Wellness 'skærm tips'

BT havde d. 12.2. en vigtig artikel 'For meget skærm skader synet' med relevans for alle, der arbejder ved skærm, bruger tablets eller ser tv ... det er ingen en nyhed, men en orientering, der tåler gentagelse og deling, så flere kan undgå øjensmerter, tågesyn og hovedpine.

Artiklens tips (referat med anden prioritering):

- 1. Undgå at se på skærm over en time i træk.** En time er det højeste man bør se på skærmen uden afbrydelse.
- 2. Hold ofte pause fra skærm** [mindst hvert 20. minut ifølge Z-Health]. Kig hyppigt væk fra skærmen i mindst ½-1 minut. Hold med mellemrum længere pauser 5-10 minutter.
- 3. Hold øjenmuskulaturen i form.** Kig væk fra skærm og kig på ting langt væk, se fx ud af vinduet. Øvelse: Fokuser skiftevis på et punkt 1 m væk og et punkt 6 m væk.
- 4. Hav så lang afstand som muligt mellem øjne og skærm.** Helst mindst 65-70 cm.
- 5. Kig en anelse nedad, når du ser på en skærm.** Skærmen bør være i en vinkel på 10-20 grader under synsvinkel. Skærm må ikke være placeret for højt.
- 6. Blink ofte.** Når man blinker, holdes øjnene fugtige.
- 7. Sid ikke ved en skærm placeret foran en lyskilde,** fx et vindue. Undgå at have lamper, der spejler sig i skærmen.
- 8. Vælg den størst mulige skærm.**
- 9. Øg tekststørrelsen på skærmen.**
- 10. Anvend en grå tone som baggrund på skærm** om muligt.
- 11. Skærmbriller kan måske være en hjælp for øjnene.** [Z-Health anbefaler minimal brug af briller og hvis brug af briller, så dem uden ramme; "undgå at sætte øjne i bur"].
- 12. Anvend eventuelt kunstig tårevæske for at mindske gener** [selv synes jeg bedre om rådet 'blink ofte'].

## Fitness 'skæv træning'

Træning med et ben eller en arm eller med vægt i en hånd styrker ikke bare lokalt, men også kropsstammen, så det er en form for funktionel træning eller core træning, der er lidt mere interessant end planker. Månedens øvelse (også velegnet til de, der rejser meget):

### Kuffert dødløft (eller kuffert squat).

Stå med fødder i skulderbreddes afstand og en vægt(stang) i den ene hånd. Hold ryggen rank og så neutral som muligt.

Bøj ben til lårben er omtrent parallelle med gulv (så langt som muligt før vægt rører gulv). Stræk ben og ret krop op (i dødløft er ryg(strækkere) mere aktive).