

4 7 | 0 3 | 0 3 | 1 4

"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,

Velkommen til alle de nye medlemmer og tak til alle for interessen for nyhedsbrevet, som er for både nørder, næsten-nørder og nysgerrige.

Denne gang et ganske lille nyhedsbrev med en dugfrisk nyhed om danskernes sundhed og et par friske tips til personlig sundhed.

Rigtig god marts måned.

- **Danskernes sundhed**
- **Din sundhed**
- **Sundhed og indoor cycling**
- **Sundhed og stabilitetstræning**

Rigtig God Læse- og Træningslyst

Marina Aagaard, MFT

Danskernes sundhed

Sundhedsstyrelsen tegner med mellemrum en national sundhedsprofil af danskerne. 2014 udgaven er lige på trapperne og vil blive dækket af DR, bl.a. Lev Nu, og fulgt op af forskellige eksperttips til de enkelte områder. Følg med i nyhederne fra på onsdag.

Indtil da et par highlights, for en gangs skyld med positive nyheder:

- Generelt går det fremad.
- Unge drikker mindre (især unge mænd). Flere drikker ikke i løbet af en normal uge!
- Rygerne ryger mindre (især de yngre).
- 72,9 procent af dagligrygerne vil gerne holde op.
- 8 ud af 10 vurderer (selv), at de har et rigtig godt helbred.
- Siden 2010 er middellevetiden steget med mere end et år; nu 77.9 år for mænd og 81.9 år for kvinder.
- Negativ nyhed: Cirka halvdelen af danskerne er moderat eller svært overvægtige! Og sundhedsprofilen har en stærkt social slagside: De med kortest uddannelse klarer sig ringere end dem med længere uddannelse på stort set alle parametre.

Din sundhed

På 'personlig sundhed' fronten har jeg samlet et par håndfulde gode råd omkring bedre arbejdsvilkår for øjnene. Det er virkelig vigtige råd for alle som arbejder ved en skærm, bruger ipad eller pc, eller ser tv over et par timer om dagen.

Tjek tips; der er både almene og mindre kendte tips (fra bloggen, der under OL nåede 100.000 views, okay for en 'nørd-blog):

[Undgå hovedpine og trætte øjne: 10 Tips til Synsfitness og Øjentræning](#)

Sundhed og indoor cycling

Indendørs holdcycling, spinning, biking eller indoor cycling er stadig en af de mest populære fitness (holdtrænings)aktiviteter.

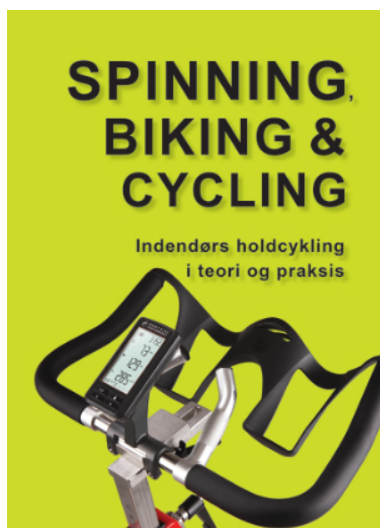
Af og til tager jeg timer her og der, for det er intens træning og en fed oplevelse, når musikken er den rigtige (efter min smag ...).

Jævnligt er opvarmningen dog for kort og nedkøling og udstrækning næsten ikke-eksisterende. Træls (på jysk), for de faktorer gør timen mere komplet og træningen bedre. Der er rum for forbedring.

Det fik mig til at gå fagbogsbestselleren Spinning, Biking & Cycling efter i sømmene. Bogen har været på banen i en årrække og jeg tænkte, at den måske var ved at være lidt rusten.

Heldigvis holder teksten endnu (og bruges på uddannelser), men nu er den opdateret hist og pist og jeg har tilføjet flere nye tabeller og tilføjet cykeltests.

Forsiden er også (på opfordring!) blevet frisket op, så nu kommer 4. udgave på banen først i næste uge, nu både som fysisk bog i farver og e-bog.



Sundhed og stabilitetstræning

I anledning af at min YouTube kanal i weekenden nåede over 100.000 views (ja, ja, ja, en del mindre end fx Gangnam Style ...) er her tre af mine programfavoritter (moderat videokvalitet) til spinnere og andre, der vil supplere cardiotræning med styrke og stabilitet kropsvægttræning.

Der er tre klip, først let niveau med fx hælløft og stationær lunge, niveau I, frem til niveau III med et-bens balancer og hindu squat (squat med hælløft):

[Strong legs Stable knees Super shape I](#)

[Strong legs Stable knees Super Shape II](#)

[Strong legs Stable knees Super shape III](#)

Rigtig god træningslyst!