

1 1 | 1 1 1 1 1

"Hurtigere, højere, stærkere - længere og sundere"

"Faster, higher, stronger - longer and healthier"

Motto: Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære fitness og wellness interesserede læser,

Rigtig godt nytår!

Her er *"something old, something new, something borrowed, something blue"*:

Det gamle: Som før er nyhedsbrev relativt 1) sjældent, 2) kort og 3) bredt for en bred læsergruppe; producenter, ledere, forskere, fysioterapeuter, trænere, instruktører og andre sundheds- og træningsinteresserede.

Det nye: En ny twist til en gammel øvelse.

Det lånte: Et Zenhabit tip til øget produktivitet.

Det 'blå': Ikke bare blå overskrifter, men også et opråb efter et sjovt, 'trist' (blue) foredrag.



God læselyst,

Marina Aagaard, MFT

Simple living manifest

En undersøgelse hos ledere viste, at var der ryddet op og bordet frit blev **produktiviteten øget med 25 %**. Desuden giver oprydning med eliminering af unødvendige effekter en følelse af ro og overskud.

Der kan laves en lang liste over ting, som forenkler hverdagen og giver ro - link til 72 forslag nederst - men ifølge Leo Babauta og Zenhabits, så er det simpelt; der er kun to trin til simple living:

1. Identificer, hvad der er vigtigst for dig.

2. Eliminer alt andet.

<http://zenhabits.net/simple-living-manifesto-72-ideas-to-simplify-your-life/>

Vær altid mod andre som du ønsker de skal være mod dig

Det råd fik jeg tidligt selv og bruger det som leveregel i hverdag og fritid. Det er et ualmindeligt godt råd, som kan tåle at blive repeteret, for det kan jo gå i glemmebogen ... ifølge Thyra Frank.

På et varmt anbefalet gribende foredrag med plejehjemsleder Thyra Frank, der i 2008 blev nomineret til Årets Leder af Ledernes Hovedorganisation, fortalte hun horror-historier - mildnet med god 'plejehjems-humor' - om hvordan politikere og ledere glemmer de gamle og hvordan forholdene på danske plejehjem er helt uacceptable. Der mangler ikke kogeplader eller bad (som de gamle alligevel ikke kan bruge), til gengæld er omsorg og respekt for individet en udbredt mangelvare.

Hendes opråb lød "**mere omsorg, mindre materialisme**". Det er hermed givet videre, så flere kan være med til på hver sin vis at skabe bedre vilkår for de gamle; selvom fitness forhaler forløbet, bliver vi jo alle selv gamle ældre ...

Årets øvelse: Turkish Get-Down (for øvede)

Turkish Get-Up, TGU, er en populær øvelse i individuel frivægtstræning, fordi den er tidsbesparende: Den træner koordination samt styrke for mange muskler på samme tid! Min version: Start stående (isf. liggende som normalt). Det gør, at den 1) er lettere at udføre og 2) lettere passer ind i stående (hold)styrketræning. God træningslyst!

1. Stå. Fødder i hoftebredde. Højre arm strakt lodret i vejret m/håndvægt eller kettlebell i hånden. *Obs.: Under hele øvelsen skal højre arm pege lodret op, ikke frem, tilbage eller ud, så bliver det for hårdt for skulderen.*
2. Træd et stort skridt (lunge) bagud (tjek, at gulv er frit) og bøj ben. Hvert knæ bøjet cirka 90 grader.
3. Sæt venstre hånd ned i gulvet lidt ud for venstre knæ.
4. Sænk venstre knæ i gulvet.
5. Flyt kropsvægten over på venstre hånd.
6. Træk venstre ben frem (forbi højre), så det er strakt hen ad gulvet.
7. Sid roligt ned på gulvet.
8. Rul roligt ned på ryggen; venstre ben strakt, højre ben bøjet, højre arm lodret op, venstre arm i gulvet 30-45 grader ud fra krop.
9. Spænd mavemusklene, rul op i en skrå mavebøjning mod venstre.
10. Stem venstre hånd i gulvet og løft hoften op. Krop på lang lige skrå linje.
11. Bøj venstre ben ind.
12. Ret kroppen op og venstre ben ind; hvil på underbenet, som peger lige bagud.
13. Find balancen.
14. Sæt tæerne i, skub fra, og stræk ben op med bagdel og lår.
15. Fra lunge stilling ret videre op og:
16. Venstre fod et skridt frem til højre, retur til start.

Gentag 4-8 gange. Gentag dernæst med modsat side.

Træn i moderat tempo i starten, dernæst kan tempo sættes op.

Obs.: Se Turkish Get-Down klip (varierende kvalitet) på YouTube (indtil klip finder vej her til siden).