

# # 1 2 | 2 2 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,

Årets korteste måned nyhedsbrev med:

En ny dansk motionsform

En ny udenlandsk motionsform

Et hip og motivationstip

En fitness kommentar

God læselyst og fortsat godt nytår,

Marina Aagaard, MFT



## **FlowMotion**

I år 2000 udviklede jeg konceptet FlowMotion, stræk- og balanceserier med flow, og præsenterede det på DGF Convention (instruktørkongres). Gennem årene er det blevet videreudviklet og udvidet med nogle af mine personlige favorit-styrkeøvelser og præsenteret på trænerkurser. I sidste uge blev det lanceret af magasinet SUND NU som ny anti-age mindbody motion også til hjemmetræning.

Læs [her om FlowMotion](#). Se/prøv [her en 8:30 min. mini-workout](#).

## **Batuka**

Dans, dans, dans ... det er er fitness OG wellness ... Dans i fitnessregi har fået en kæmpe-revival med ZumbaFitness - latininspireret low impact aerobic/dans. En stor tak for det (fede rytmer - og fin effekt med den rette instruktør og indsats)!

NU er der et splinternyt dansekoncept på vej med verdensmusik som basis.

Umiddelbart lyder det spændende: Se/hør her: [Batuka](#).

### **Motivation 2011: Hold Ved Eller Kom Igen**

Til FEMINA gav jeg for nylig bl.a. disse tip til læsere der 'vil motionere mere':

- Det er nemmere, når du ved, hvad du brænder for: Hvad syntes du var sjovt som barn? [find ind til kernen, den indre motivation] Kan du lide at træne alene, med makker eller på hold? Med musik eller ro? Ude eller inde?
- Prøv dig frem med forskellige sportsgrene og instruktører til du finder det helt rigtige.
- Det er altid svært at ændre en vane, så gør det praktiske så let som muligt. Hav udstyret parat og let tilgængeligt. Og skriv motion som en aftale i din kalender.

I JP PULS kunne jeg d. 28.1. 1) minde om, at når motivationen daler i februar, så *"husk på, hvorfor du vil det her. Lav en liste med fordele og ulemper ved træning - og det er helt sikkert at fordelene overgår grundene til at blive hjemme"* og 2) trøste: Selvom man er faldet fra (flere gange), bliver det nemmere at lykkes og ændre vanen næste gang man starter, så bare op på (jern)hesten igen.

### **Fitness kommentar - sælger branchen fitness godt nok?**

Januar er højsæson for fitnesskampagner. Der er nok af dem og de ligner jo sig selv. En kæde har dog fået øjnene ekstra op for at træning drives af lyst, fx ansporet af muligheden for hjælp til at nå sine motionsmål. En flot, sjov kampagne på print - men på TV?

En enkelt person (som vanligt ung (M og K)) sidder fastlåst på en spinningcykel, i triste omgivelser og i starten med et opgivende udseende (ændres dog til et lille smil i mundvige, men for sent). Jeg tror budskabet sælger til de målrettede, men kan det scenarie motivere hr. og fru dk, som virkelig trænger (jf. det eskalerende fedmeproblem)???