

# # 2 | 2 1 - 1 2 = 0 9

*"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gladere"*

*"Faster, higher, stronger, longer and healthier and happier"*

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

Kære læser,

Velkommen til alle nye læsere af nyhedsbrevet, der er stadig er: Kort, bredt og relativt sjældent.

Denne gang med en virkelig stor og interessant **ret nyhed** (følg link til info/rapporter) og **tre kommentarer** til halvgamle nyheder. Desuden en julegave - alle tiders øvelse - til 1) de der skal på ski, 2) de der vil være bedre forberedt til boldspil, ketchersport, m.m. og 3) de der bare vil have en bedre balance. Prøv den!



Tak for i år og god læse- og træningslyst,

**GLÆDELIG JUL & GODT NYTÅR**

Marina Aagaard, MFT

## **KUNDER TRÆNER FITNESS AF LYST I FREMTIDENS SUNDHEDSCENTRE**

Resultaterne af **'Sundhed for millioner'** Danmarks største undersøgelse af fitnesskunder og Danmarks første undersøgelse af kommune-fitnesscenter samarbejder blev præsenteret d.30.11. af Idrættens Analyseinstitut. Hovedkonklusioner: Fitnesskunder træner af lyst, fordi de synes, at fitness er sjovt (en nyhed for nogen) og fitnesscentre rummer et stort potentiale indenfor sundhedsfremme. Tjek denne guldgrube af informationer for alle fitnessledere og trænere her <http://www.idan.dk/Nyheder/795fitnesssamarbejde.aspx>.

## **BY PÅ SKRUMP**

Godt initiativ! Godt TV? DR TV satte i løbet af året en hel by - i mit nabolag - på en fælles mission mod overvægt. Tanken er god, for opbakning er afgørende i et sådant projekt. Men når kraftigt overvægtige bliver sendt på stropeture, som sender dem i ambulancen til fysisk og psykisk krisehjælp, så dukker tanker op; Hvad med sund træningsplanlægning? Hvad med indre motivation (læs: langtidsholdbar lystbetinget motivation)?

*Info: Det kan lade sig gøre at tabe sig lige så meget, men uden smerte, uden vabler, med glæde: 2-3 gange/uge (6 mdr.) m/motiverende motionsaerobic. "Train smarter, not harder!"*

## **10 KM PÅ 12 UGER (SKINNEBENSSMERTER PÅ 6), NEJ TAK!**

Danmark er ramt af kollektiv løbe-kuller; i sundhedens navn handler det nu overalt om at løbe længst muligt hurtigst muligt. Men er det sundt???: Midtvejs i forløbet i et 'sundhedsprogram' på TV2: Halvdelen af løberne havde fået skinnebensproblemer og en alvorlige knæproblemer. Løb er let tilgængeligt og giver frisk luft, men kræver en sund strategi - se her [løbetips](#).

### **BODY AGE TESTNING**

Kommentar til en ældre nyhed - på opfordring, fordi der er stigende fokus på sundhedstestning: DR's 'Ha' det godt' program og hjemmeside promoverer såkaldte 'body age' tests, test af kropsalder. Er det nu muligt? Nej, men ... Læs [kropsalder kommentar](#).

### **JULEGAVE**

Et sjovt seriøst indslag: Neuromuskulær træning, der duer. Klik her [Z zig-zag](#).