

2 1 | 1 1 1 1

"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,

Novembers nyttige nyhedsbrev og klip handler om én ting; en tre-i-en-ting ...

fitnesswellnessskifitness ... i tide:

Omtanke og motion kan sikre, at de - du, din familie, venner eller bekendte - der er så heldige at skulle på vinterferie på ski, får alle tiders skitur. Uden ømhed eller usikre 'bambi-ben' og i særdeleshed uden invaliderende skader.

Følg de simple råd her og kom i bedre skiform eller bedre form generelt.



Rigtig God Fornøjelse - ude og hjemme

Marina Aagaard, MFT

fitnesswellnessskifitness

Selvom det stadig kun er efterår, alt er rødt, orange, gult og ikke hvidt, er mange begyndt at spekulere på vinterferie. Hvis ikke i varmen, så i kulden, på ski hos naboerne Norge og Sverige eller sydpå.

Desværre kommer utroligt mange danskere til skade hvert år. De typiske årsager er, at

- 1) bindingerne er indstillet forkert
- 2) man har indtaget alkohol før/under skiløbet
- 3) man er træt (fx efter en lang rejse) eller ude af form

Tjek op på de tre punkter og så er du godt på vej. Mht. formen:

Medierne vil gerne hjælpe og bringer hvert år artikler om skitræning, hvilket er godt. Mindre godt er, at artiklerne 1) ofte kommer for sent, lige før det er skiturs-tid,

2) anviser omfattende programmer, der virker uoverskuelige og/eller

3) indholder relativt avancerede øvelser, for de som ikke er vant til (ski)træning.

Her er et begynder-middeløvet **grundprogram**, som giver bedre form, fitness, større velvære, wellness, og sikrer bedre ski fitness.

Der er kun 8 øvelser, der kan laves på 5-10 min.

Lav hver øvelse 8-12 gange, 1-3 sæt (serier) med en lille pause imellem.

Eller lav alle øvelserne 8-12 gange og udfør dem lige efter hinanden, og start så forfra. Det er cirkeltræning, som også giver sved på panden.

Det optimale er at indlede træningen med let opvarmning, gang, jogging eller cykling, men man kan også træne sig til varmen ved at lave øvelserne med små bevægelser, der gradvist bliver større.

Slut af med lette stræk efter behov. Klik her for [Ski Fitness program](#).

Øvelserne er:

- Benbøjninger (squat)
- Fremfald (lunge) - gerne kombineret med udfald
- T-tip (1-bens strakt bens dødløft)
- Balanceøvelser på højre og venstre ben
- Krydsløft
- Planke, special
- Rygstrækninger
- Mavebøjninger

Vil du have flere gode råd - til dig selv, familie eller venner - om, hvordan man får meget mere ud af skituren, kan jeg varmt anbefale bogen **Ski Fitness - bedre form og sjovere skiferier**.

124 sider, en flot (gave)bog, der fås hos (net)boghandlere. DKK 149,00.

Ski Fitness er skrevet af en træner/ski-entusiast, mig selv (!), som har haft mange fantastiske skiture; desværre tit med kig til flere, der kom til skade allerede første dag ... Ski Fitness' mål er at hjælpe med til at forhindre det.

