

24 = 24 | 01 | 12

"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 nyhedsbrevslæser,

Et lillebitte ikke-helt-rigtigt-nyt-men-alligevel-vigtigt-især-for-nogen-nyhedsbrev.

Jeg håber, at du kan bruge dette lille programindspark. Du er i alle tilfælde altid velkommen til at komme med spørgsmål, kommentarer og ønsker til nyhedsbrevet.

Rigtig God Læselyst og Godt Nytår 2012

Marina Aagaard, MFT

I form til skiferien - og hverdagen

Dette 'nyhedsbrev' indeholder ikke banebrydende nyheder, blot en påmindelse: Er du så heldig at skulle på skiferie, men uden at være begyndt på fortræning endnu, så er den gode nyhed, at det er aldrig helt for sent at gøre sig klar; lidt er bedre end ingenting.

Undgå dog tung bentræning eller springtræning lige inden skiferien, hvis ikke du er vant til det, for så bliver du alt for øm og kan komme til skade.

Bloggen 'marina aagaard' bragte i november 2011 et begynderprogram og nu i januar et middel og øvet program. Link til program 1 er her: [SKI FITNESS 1](#)

Man kan aldrig gardere sig 100 % mod skader på skiferien, men det er altid en god idé at holde et vågent øje med de øvrige entusiaster og ekvilibriste på pisterne. Og vær opmærksom på at:

- 1) Indstille bindingerne rigtigt – få hjælp, hvis ikke du selv kan indstille dem.
- 2) Undgå alkohol før/under skiløbet. Bland IKKE alkohol og skiløb, den cocktail er skyld i mange ødelagte knæ (og fire dødsfald på en dag i Sestriere, Italien, 2011).
- 3) Være i god form; skiferien er sjovere, du er sikrere på benene og du kan lettere afværge fald-uheld.

Rigtig god træningslyst - og skiferie.