

# # 2 6 - 2 6 | 0 3 | 1 2

*"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gledere"*  
*"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"*  
Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære fitness wellness interesserede,

I denne måneds 'nyhedsbrev' får du ingen revolutionerende nyheder. Til gengæld får du 1) en varm hilsen fra det kolde nord med en opfordring til at skaffe dig selv fitness og wellness ved enhver lejlighed og 2) månedens øvelse; en fantastisk vejtræknings- og bryst- og skulderbevægelighedsøvelse, som alle med lunger og arme kan have gavn af.



## Rigtig God Læse- og Træningslyst

Marina Aagaard, MFT

I denne måned får du en lille hilsen fra **Thule Air Base**.

Det er tæt på Nordpolen, men lige nu er her 'varmt', mellem minus 20 og minus 30 grader, Alligevel skal der tages forholdsregler, fordi der er stormsæson fra marts til september, så man skal kunne komme inden døre i sikkerhed i en fart.

Heldigvis er der i øjeblikket både nat og dag; størstedelen af året er der kun nat, cirka tre måneder med mørke, eller kun dag, fem måneder ...

Andre særlige forhold er, at bilerne, når de holder stille, skal tilsluttes en stikkontakt, 'hot-plug', så de ikke fryser til. Og dørhåndtagene åbner opad, så isbjørnene ikke kan åbne dem!

Jeg er på TAB som sundhedskonsulent og ud over at tale med forskellige afdelinger om sundhed og holde foredrag har jeg også fornøjelsen af at træne både de danske ansatte og de amerikanske 'airmen'; der bliver råbt og skreget og pustet og stønnet – mere verbal aktivitet end i en vanlig dansk holdtræningstime.

Hvorfor nu fortælle at jeg p.t. er på TAB? Jo, det leder frem til at minde dig om (et bagvedliggende tema for mine nyhedsbreve):

- **Forfølg og udlev dine drømme og få mest muligt ud af din chance:**
- **Få maksimalt ud af det ene liv og den ene krop, du har:**
- **Plej og forkæl din krop, som var den en Ferrari (eller en håndbygget miljørigtig supercykel) og:**
- **Lev med nydelse; gør hver dag et eller andet, der gør dig glad.**

Thule er, som de selv siger heroppe, **Top of the World, TOW**, og sådan har jeg det også lige nu.

Pudsigt nok har det nemlig altid været en drøm for mig at komme til Thule:

trods det faktum, at jeg er ret kuldkær, er jeg vild med sne, is og kulde.

Ved at drømme tilstrækkeligt om det gik det på forunderlig vis i opfyldelse ... og det er ikke den eneste gang, at det er sket; oplevelser som ikke burde være mig mulige, er blevet mulige ved at 1) drømme om det, at 2) ville det og naturligvis 3) arbejde for det. Derfor:

### **Fokusér på dine drømme, så bliver du måske lige pludselig heldig.**

Samtidig, for en sikkerheds skyld: Nedskriv dine mål og arbejd for dine mål. Så er der en ekstra stor chance for, at du når dem.

I mellemtiden: Hold dig levende og bevægelig.

Prøv for eksempel månedens øvelse, som er en super øvelse, der løsner op i overkroppen og fremmer dyb vejrtrækning (klik på link til klip optaget på Miami Beach for et par uger siden):

[Vindmøllen Vejrtrækningsøvelse](#)