

# # 2 8 - 0 6 | 0 6 | 1 2

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

Kære Nyhedsbrevslæser,

Det er et stykke tid siden jeg sagde det sidst, så nu siger/skriver jeg det lige igen:

## "tak"

for din tilmelding til nyhedsbrevet. Det glæder mig, at du har lyst til at følge med her om nyt inden for fitness og wellness.

Jeg bestræber mig hver gang på, at du foruden viden, nyheder eller henvisninger til andre sider også får noget særligt med dig, unikt indhold; tekst, tegninger, metoder, øvelser eller kommentarer, der i en eller anden grad er udviklet til dig.



I erkendelse af at læsergruppen er meget bredt sammensat drejer indholdet sig ikke alene om fitness, forskning, forhold og træning, målrettet ledere, trænere og trænende, men også om tiltag til almen personlig udvikling og livstilsoptimering; tiltag, der er anvendelige uanset ens beskæftigelse og livsfase, alder og situation.

Denne gang handler det om fordele og ulemper ved løb. Et 'emne' man ofte skal forholde sig til også selvom man ikke lige har tænkt sig at løbe.

Månedens 'øvelse' sidst i nyhedsbrevet er et forslag til et alternativ eller supplement til løb, sjipling; vist med et kort sjippingprogram, optaget indendørs, men helst til udendørs afvikling, *outdoor fitness*, for optimal effekt og fornøjelse.

**Rigtig God Sommer**

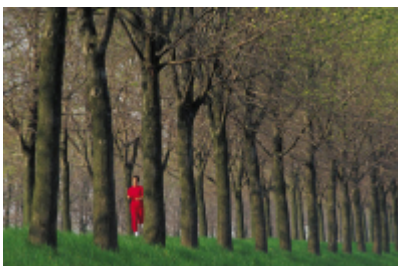
Marina Aagaard, MFT

### **At løbe eller ikke at løbe, det er spørgsmålet ...**

I et nyligt blog-indlæg skrevet i samarbejde med Per Brændgaard, ernæringsekspert, sundhedshumanist og ophavsmand til 'Små Skridt', kom vi med '**10 Gode Grunde til at lade være med at Løbe**'.

Indlægget blev skrevet som reaktion på et tiltagende fokus på løb som værende næsten lig med motion; det blev skrevet med et glimt i øjet og med adresse (opbakning) til de, der løber af pligt og savner oplysning om alternativer. Der var heldigvis flere der blev glade og lettede. Mange løbere tog det dog personligt og kvitterede - især på Pers blog - med kommentarer, der pænt oversat kan koges ned til 'ævl', 'ignoranter' og 'løbehadere'.

I hvert fald det sidste er upræcist, da jeg som løbetræner og løber er glad for løb. Samtidig er det dog klart for mig, at løb ikke er for alle, hverken mentalt og fysisk, så jeg oplyser gerne om både fakta, fordele og ulemper, så der er balance i tingene ...



Har du lyst til at læse om det ene og/eller det andet, så er her link til:

Fordele: [10 Gode Grunde til at Løbe og 10 Top Tip til Løb](#). En ny artikel skrevet på baggrund af tidligere løbeartikler og opdateret med nyere facts samt tips.

Ulemper: [10 Gode Grunde til at lade være med at løbe](#). Blog-indlæg.

### **Månedens øvelse**

Sjippetræning er effektiv konditionstræning, der hurtigt giver høj puls og god forbrænding. Som anden vægtbærende motion, fx løb, styrker det også knoglerne, men da man ikke hopper særlig højt er belastningen på leddene (med en god sjippeteknik) begrænset.

Her er programmer på tre niveauer:

#### **[Sjipning fitness I](#)**

#### **[Sjipning fitness II](#)**

#### **[Sjipning fitness III](#)** (helt nyt program)