

30 - 30 | 08 | 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 nyhedsbrevslæser,

Sensommeren er i gang og det er årets 'anden' fitness sæson også. Efter en sommer med vekslende vejræssig opbakning til 'outdoor fitness' begynder feriefærdige og fitnesscenterfitnessdyrkende danskere at vende tilbage til de indendørs træningsrammer – et stykke tid endnu suppleret af udendørs træning.

Nyhedsbrevet har tips til aktiviteter inde og ude (foto: Ugelbølle).



Månedens korte fitnesssæsonopstartnyhedsbrev indeholder:

- **Kursus nyheder**
- **Bog semi-nyhed**
- **Guide gave**
- **Wellness tip**
- **Fitness tip: Hård harmonisk helkropsøvelse**

Rigtig God SenSommer

Marina Aagaard, MFT

Kursus nyheder (sidste 'udkald' og et par nyheder)

Aviserne skriver lejlighedsvist om, at fitness ikke altid er optimalt og det er desværre ikke helt en 'and': Du kan ved selvsyn konstatere, at 50-75 % af motionisterne og X antal instruktører stadig i 2012 er i gang med mangelfulde metoder (og øvelser) med temmelig træls teknik. Derfor disse kurser (sidste chance; sidste åbne kurser i år):

For holdinstruktører: **HOLD 2012** lørdag d. 8.9. 12-16. [Se mere her](#).

Supermetoder til motivation og nyt til opvarmning, stræk, m.m.

For fitnessledere: **Fitness Excellence** 30.9. 10-16. [Se mere her](#).

Topkursus; innovation, kvalitet, mersalg (på Radisson Blu, Århus).

For fitnessinstruktører: **Fitness Coaching** 24.-25.11. [Se mere her](#).

Fremtidens instruktør i dag. Målrettet, effektiv, sælgende 'coaching'.

Og to ekstra kursusnyheder på opfordring (ring/mail hør mere):

Step inspiration 6.10. 12-16 og **Stor Bold Inspiration** 7.10. 12-16

Bog Semi-Nyhed

Fitness og Styrketræning, der bl.a. bruges på de 1½-årige fitness erhvervsuddannelser og den 1-årige diplomtræneruddannelse på Trænerakademiet, SPH, er netop kommet i en ny udgave: 3. udgave, 1. oplag. 365 sider. DKK 298. Hos gode (net)boghandlere.



Har du allerede bogen, behøver du ikke at fare ud og købe den nye; da bogen bruges på uddannelser, er der ikke ændret væsentligt i indhold og sider. Der er alene lavet små tilføjelser og uddybninger. Og: Der er tilføjet to illustrationer, eksempler, på træningsplanlægning, årsplan og ugeplan. Du finder begge planer og tekst på min blog under [træningsplanlægning](#).

Guide gave

Som opfølgning på tidligere sjipteknik artikler har jeg lavet en guide til sjipteknik; **tov, teknik og træningstips**. Den er til både motionister og instruktører som har lyst til at sjipte (mere). Du kan downloade den gratis her; klip på link: [SJIP DIG I FORM](#):

SJIP DIG I FORM

En Komplet Guide Til Fitness Sjipteknik



Marina Asgaard, MFT

Wellness tip

I sommers blev min egen fitnessstræning for en enkelt gangs skyld næsten helt sat i stå. Midt i Toscana i Italien vrimler det nemlig ikke med fitnesscentre.

Så det blev kun til en enkelt gang med 'rigtig' fitness (til gengæld i et tidligere olympisk svømme- og træningskompleks).

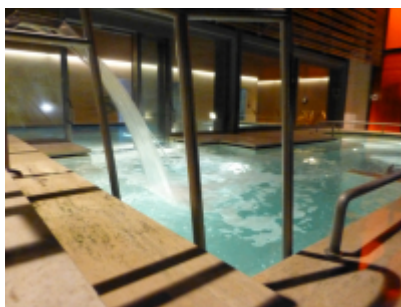
Også 'outdoor fitness', løb, blev begrænset; kun sølle to gange blev det til, for 35 gr. varme kombineret med 12 gr. stigning er ikke mig, jeg er *ikke* til ekstremløb (savnede faktisk dansk vejr!).

Til gengæld blev der lejlighed til rigelig wellness (ud over italiensk is og vin) i fantastiske spa'er, for dem er der nok af.

Og da jeg lå i udendørs vandmassagebassinerne i Fonteverde Spa (22 forskellige slags vandmassage), San Casciano Dei Bagni, og i Salone Sensoriale (foto), Chianciano Terme, tænkte jeg, at det var næsten ultimativ wellness og burde være alle forundt. Og hvis ikke i Toscana, så i det lokale badeland ...

Mit tip til velvære, sundhed, restitution og bedre præstation:

Und dig selv en 'badedag'. Det er ikke kun sundt for muskler og hud; det er meget afslappende; stress og spændinger forsvinder, og kroppen lader op og får ny energi.



Fitness tip: Hård 'helkropsøvelse'

Armstrækninger igen, igen, igen ... men denne gang med ekstra krydderi.

Hindu Push-up er en super all-round armstrækningsøvelse med elementer fra yoga, så man både får styrket overkroppen og arbejdet med smidigheden på forsiden og bagsiden af kroppen og masseret organerne. *Tip: Start med mindre bevægelser.*

Se video: [Hindu PU](#).

Udgangsstilling: Hænder og fødder i bredstående med kroppen i pikeret stilling; bagdelen i vejret.

Udførelse: Løft hælene og bøj armene og sænk dig nedad og flyt samtidig fremad i en halvcirkulær bevægelse, som om at du forsøger at komme ind under en lav bom, slut af med at hænge i armene.

Skyd bagdelen op og pres kroppen tilbage til udgangsstillingen.

Tip: Øvelsen *Dive Bomber* er samme stil, men i stedet for at skubbe sig tilbage, laver man armstrækningen den modsatte vej retur. *Hårdt!*

Rigtig god træningslyst!