

3 2 1 1 2 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 læser,

Glædelig december! I dag har frosten for alvor sat ind og den første rigtige sne er faldet her på Djursland, så det er meget let at komme i vinterhumør - hver årstid sin charme - og julehumør.

Hvad har lyse prikker på mørkeblåt?

Vinterhimlen med stjerner, ultraflot!

Hvad er ski' smukt og stråler hvidt?

Sneen på marken, kom ud og tit!

Hvad er nu iskoldt og lyser rødt?

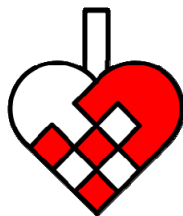
Min næsetip, som frosten har mødt!

Det var dagens reklame for outdoor fitness, udendørs motion, som ikke behøver at slutte bare fordi det bliver en lillebitte smule køligt.

Vinteren byder på fantastiske naturoplevelser og Forrygende Frisk Frostfitness kan holde Væmmelige Vinterforkølelser Væk.

Husk blot: Fornuftig beklædning - tøj og sko - og forsigtighed; vær opmærksom på glatte veje, stier, trapper og broer. Det er ikke alle steder at det er lige smart at sætte i en spurt, jog ka' være nok! Læs om outdoor fitness her: [Naturfitness](#).

Til de, der skal til steder med endnu mere sne for at stå på ski - i 2012 eller 2013 - gælder det om at komme i gang med skifortræningen allerede i dag, så skituren bliver endnu sjovere og fri for unødvendige undgåelige uheld. Tjek www.marinaaagaardblog.com under [ski fitness](#). Der er tips og videoclips om fortræning til skiferien.



Julehjertelig hilsen til dig fra mig

(hjerte fra www.gratisskole.dk)

Dagens aktuelle 'brevhilsen' er en **julekalender** med tips til at holde sig i gang i julemåneden, hvis det skulle glippe med den vanlige målrettede træning.

Rigtig Glædelig Jul
Marina Aagaard, MFT

Julekalender - 24 tips til nem julemotion

01.12.

Julestræk dig. Gør kroppen klar til julen: 1. Stræk dig og dine arme så højt du kan, eventuelt lille svaj i ryggen. 2. Bøj roligt frem, ned mod gulvet – hænderne støtter hele tiden på benene. 3. Bøj dig til højre og venstre side. 4. Drej dig til højre og venstre. Gentag gerne alle fire strækøvelser 1-5 gange.

02.12.

Juleoprydning. Aktiviteten foregår på tid – ½-1 time efter dit valg – med høj intensitet: Du skal hele tiden være i gang – ikke sidde ned – lægger du noget på plads, skal benene gå på stedet imens.

03.12.

Julespurt. Hele dagen i gennem: Skynd dig – spurt til alle dine gøremål, det får pulsen godt op og sat god gang i forbrændingen. Skal du fra køkken til badeværelse, så løb så hurtigt du kan. Skal du fra stuen til første sal, så tag trapperne så hurtigt du kan. Eller skal du til bussen, så spurt – hele vejen eller det sidste stykke. Alt sammen så hurtigt det kan gøres uden at falde!

04.12.

Julesquat. Hold kroppen oprejst og bøj benene så meget som du kan – uden at hælene løfter sig fra gulvet og uden at det gør ondt i knæene. Stræk ben igen. Bøj og stræk benene 6-12 gange. Hold pause og gentag eventuelt 1-3 gange mere. Øvelsen kan udføres mens du holder øje med julegodterne i ovnen eller komfuret (eller printereren på kontoret).

05.12.

Juledans. Spil julemusik (eller anden musik) og dans alt hvad du kan. Hold små pauser i løbet af dagen, hvor du danser og bevæger kroppen – lidt eller meget – i takt til musikken. Det giver sved på panden og forbedrer bevægeligheden.

06.12.

Julebalance på et ben, 30-60 sekunder på hvert ben. Gerne tre gange i løbet af dagen. Mens du venter ved kassen (du kan diskret løfte foden lidt fra gulvet!) eller mens du står i køkkenet.

07.12.

Juleleg. Tag en pause, gå udenfor og leg. Er der snevejr er en sneboldkamp ikke at gå af vejen for. Og tik, tagfat og andre lege er en skøn måde at få motioneret på – uden at det føles hårdt.

08.12.

Julemotorik. Kast eller jongler, alene eller med en makker, med juleappelsiner, rosinboller eller klude. Det træner øjnene og koordinationen. Start let ... 1, 2 og 3 i gang samtidig.

09.12.

Æbleskivekondi. Hvor mange æbleskiver (eller lignende) har du spist i går eller i sidste uge? Løb et tilsvarende antal ture rundt om huset eller lejlighedskomplekset – eller cykl et tilsvarende antal kilometer. Efter motionen strækker du kroppen godt.

10.12.

Julecurl (albuebøjning, biceps curl). Tag to fyldte indkøbsposer, en i hver hånd og bøj armene så mange gange som du kan (hold håndleddene så strakte som muligt). 4-10 gange? Efter øvelsen holder du en lille pause. Så bytter du rundt på poserne og bøjer armene et tilsvarende antal gange – så er du sikker på at armene trænes lige meget selvom poserne har lidt forskellig vægt.

11.12.

Julearmstrækninger. Hold tre pauser i julearbejdet (eller konfektlavningen): Stå foran et bord (et stabilt bord) og sæt hænderne på kanten og bøj armene, så du sænker hele kroppen ned mod bordet. Stræk armene igen. Gør det 4-10 gange i træk. Har du mod på mere – husk at denne øvelse strammer bagsiden af armene op – så hold en lille pause og tag 10 mere og eventuelt 10 mere efter endnu en pause.

12.12.

Julepuls. På din indkøbstur: Gå så hurtigt som muligt, så når du mere. Småløb eventuelt fra den ene butik til den anden. Gerne med poser i hænderne!

13.12.

Julebreak (pause). Læg dig ned på ryggen med underbenene oppe på en stol. Luk øjnene og slap af i 5-10 minutter – tænk på en enkelt ting eller et enkelt ord, eksempelvis "juleglæde". Lav gerne øvelsen efter indkøbsturen eller anstrengende arbejde.

14.12.

Julepowerwalk. Gå en ekstralang juletur, helst over en time og helst med familie eller venner – og gerne med højere tempo end ellers - så det ikke kun er hygge, men også god motion. Du må gerne blive let forpustet.

15.12.

Julerengøring. Sæt turbo på rengøringen. Læg kræfterne i og sæt tempoet op, så du får sved på panden. Skrub hårdere og hurtigere. Støvsug mere energisk og gå dybere ned i benene.

16.12.

Julerygstrækninger i køkkenet. Stå med let bøjede ben. Hold overkroppen helt ret og kig lige frem. Sænk roligt overkroppen frem, ikke længere ned end vandret. Der er kun bevægelse i hoften. Gentag 6-10 gange. Hold pause og gentag eventuelt hele øvelsen 1-3 gange. Øvelsen kan også laves på maven på gulvet; løft/sænk overkroppen.

17.12.

Julemavebøjninger. Lig på ryggen med bøjede ben. Hænderne på brystet eller støttet ind til tindingen. Bøj overkroppen op, hold et sekund, og sænk ned igen uden at give helt slip. Gentag 6-12 gange uden pause. Hold så pause. Gentag gerne hele øvelsen det samme antal gange, som du har spist et stykke julekage (eller lignende) dagen før.

18.12.

Gløggløft. Tag to kartoner gløgg eller to flasker/kartoner vin af samme størrelse. Tag en i hver hånd og løft armene nede fra siden af kroppen op forbi vandret op til lodret. Sænk roligt ned lige foran krop til start. Løft ud og op igen uden pause 6-10 gange efter hinanden. Hold pause og gentag eventuelt 1-3 gange mere.

19.12.

Julepowershopping. Hold benene i gang på din shoppingtur: Gå så meget som muligt. Tag trapperne, gå en omvej, stå og trip på stedet, mens du venter i køen. En lille smule fysisk aktivitet så tit som muligt tiden giver noget i det lange løb.

20.12.

Power pakkespil – med særlige regler. Hver gang man har kastet terningen skal man lave 6-12 benbøjninger, hvor man bøjer benene så meget at man lige akkurat rører stolestedet

21.12.

Juleenergi. Sid ned et øjeblik. Træk vejret dybt. Luk øjnene og koncentrer dig om at trække vejret ind og ud gennem næsen. Så langsomt og dybt og ensartet som muligt – gør det 1-3 minutter og få ny energi til de sidste forberedelser.

22.12.

Skøjt en tur. Flere byer har udendørs skøjtebaner i vintermånederne. Find sådan en – eller en almindelig skøjtehal. Løb på skøjter en halv time (eller mere). Det er sjovt, effektivt (både kondition og opstramning) og for hele familien.

23.12.

Juletur. Gå en rask aftentur. Lav sjove fodspor i sneen – hvis der er sne (!) – ellers skab variation ved at hinke og hoppe, gå, lunte, jøge og trave i små sekvenser med forskellig intensitet. Rør flisernes samlinger eller undgå dem.

24.12.

Dans om juletræet. Ikke kun gå rundt, men sæt rigtig god julemusik på, syng for fuld hals og dans rigtigt med hele kroppen, både den ene vej og den anden vej rundt om juletræet. Hold dansen i gang så længe som muligt, det giver varme og glæde.