

3 3 - 1 2 1 2 1 2

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

Kære fitness wellness nyhedsinteresserede læser,

Nu er det (snart) jul igen og nu er det (snart) jul igen.

Og med en dato, der hedder 12 12 12 (populær blandt brudepar), så måtte jeg bare sende en ekstra december- og julehilsen.

Primært for at følge op på ski fitness hilsenen fra sidst. Fordi det kan betale sig at fortræne til skiferien. Også selvom man ikke skal på ski! Det er smart at træne med sportsspecifikke (skispecifikke) øvelser, fordi de giver træningen en ekstra dimension. Tit får man forbedret kropsstammestyrke, stabilitet og agility (behændighed og reaktion) med den type træning.

I dagens blog indlæg har jeg lavet et kort videoklip med træning med tre effektive træningsredskaber til frontal plan træning, sideværts bevægelser:

Et godt supplement til typisk grundtræning, der foregår i fremad-bagud retning, sagittal plan.

Du kan se klippet på www.marinaaagaardblog.com under [På Ski? På Tide! Glid Side til Side](#). Og der er flere tips og videoclips under Ski fitness.



Dobbelt hjertelig julehilsen

(hjerte fra www.farsoe.dk)

Dagens øvelse **skater jumps** (skøjtehop) er også med på den nævnte video som den sidste øvelse (uden redskab).

Et spring fra side til side er en intens øvelse for let og middel øvede. Begyndere kan starte med små hop fra side til side på begge ben.

Rigtig god fornøjelse.

Rigtig Glædelig Jul

Marina Aagaard, MFT

P.s.: Har du lyst og lejlighed, så anbefaler jeg skøjteløb som sjov motion i de kolde måneder. Det er eminent konditionstræning, der toner underkropps musklerne synligt og forbedrer stabiliteten samt reaktionsevnen!

Også meget velegnet til fortræning til skiferien.