

# # 39 | 19 | 06 | 13

*"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 fitness nysgerrige,

Nu efter at eksamenstiden er vel overstået ... dejligt at være censor og ikke studerende denne gang ... er det sommer og sommerferietid, *ikke* ferie-fra-træning-tid.

Det gælder om at holde formen, så man ikke skal starte forfra efter sommer.

Heldigvis er det ikke svært; 1-2 ganges intensiv træning om ugen kan vedligeholde formen i løbet af fx ferier, hvor afslappet plasken i bølgerne, dasen i sandet eller restitutionsagtige slentreture trækker mere end seriøs fitnessstræning.

Ferie kan være **sundhedsfarligt**, hvis det er lig med lav intensitet og høj alkoholindtagelse over en længere periode.

Ferie kan være **sundhedsfremmende**, fx aktiv ferie *eller* restitutionsfremmende afslapning og afveksling fra hverdagen, mental eller fysisk aflastning.

Vælg det, der både gør dig glad og holder dig fit.

**Sommer styrketræning:** Mit råd til fitnessstrærende på ferie, et råd jeg selv følger, er at finde et fitnesscenter og vægttræne hårdt og kort to gange om ugen.

I tilfælde, hvor det glipper, så kropsvægttræning ude eller inde.

**Sommer kredsløbstræning:** Det er helt oplagt at gå, løbe og cykle ture, når man er på ferie, så man oplever noget nyt helt tæt på. Og er man på et resort eller lignende, så er det skønt at prøve forskellige sportsgrene som variation. Det giver ny mental og fysisk energi og holder som bonus formen ved lige.

Månedens korte nyhedsbrev har stort, småt og godt nyt:

- **Fitness, mega fitness** (årets fitness fusion)
- **Fitness før sommer** (idræt året rundt faktisk)
- **Fitness og glæde i sommer** (ferietips og ferienyt)
- **Fitness og sundhed i sommer** (sund fitness og øvelse)
- **Fitness efter sommer** (hele to kongresser i september)

**Rigtig god sommer!**

Marina Aagaard, MFT

## Fitness, mega fitness

Fitness er ikke en dille. Fitness er en milliardindustri. Seneste fitnessnyt inden sommeren, som set i Børsen i denne uge, er fusionen mellem fitnesskæderne Sats og Fresh Fitness (Tryghedsgruppen, 49 pct.) og Elexia (Kapitalfonden Altor, 51 pct.).

Siger konkurrencemyndighederne ja, bliver det til Nordens største fitnesskoncern, Health and Fitness Nordic, HFN, med 181 fitnesscentre, 500.000 medlemmer og en forventet omsætning på 2,5 mia. kroner.

Læs mere i pressemeddelelsen:

[TryghedsGruppen og Altor skaber Nordens største fitnesskoncern](#)

## Fitness før sommer

Fitness, motion, ikke bare før sommer, men hele året, alle år:

For nyligt udkom den længe ventede rapport fra Idrættens Analyseinstitut Danskernes Motions- og Sportsvaner 2011.

Det er interessant læsning og som før nævnt er der signifikant fremgang, fra 56 til 64 pct. fra 2007 til 2011, i danskernes motions- og idrætsaktivitet, hvor særligt midtergruppen i 20-49-års-alderen er blevet mere aktive.

Topscorerne på listen over de mest populære aktiviteter blandt voksne er ikke uventet:

1. **Motionsløb**
2. **Styrketræning**
3. **Vandreture (nr. 1 i 2007)**

Læs mere om børns og voksnes motions- og idrætsdeltagelse i rapporten, som kan købes eller downloades hos Idrættens Analyseinstitut: [Danskernes Motionsvaner](#)

## Fitness og glæde i sommer

I sidste uge spurgte DR mig om ferietips og om min allerbedste ferie. Der blev jeg (for en gangs skyld) mundlam.

Efter en barndom stort set uden ferierejser, hvilket jeg i øvrigt ikke savnede, så har jeg taget revanche og opsøger nu både små og store, kolde og varme, stille og vilde, natur og kultur, lavintensive og højintensive rejser og kan ikke pege på en favorit p.t.

En skriveproces kan måske hjælpe til klarhed? Nu blogger jeg i alle tilfælde on-and-off om rejseaktivitet på [Fitness Wellness World](#), senest om småture i Århus og omegn og middelhavskrydstogt.

**Ferietips** til fremme af både fitness og glæde, wellness?

Et nemt spørgsmål. Svaret kommer straks her:

1. Skru forventningerne ned
2. Læg realistiske planer
3. Lav win-win aftaler med dig selv og andre
4. Nyd hvert øjeblik, især hyggestunder og nye oplevelser (med andre)
5. Forvent intet af vejret. Tag det som det kommer og hav alternativer til alt vejr.

God ferie, hvor den end foregår.

## **Fitness og sundhed i sommer**

Som nævnt i det seneste nyhedsbrev, så er fitness endnu mere sundt end man umiddelbart tænker over. Så uanset om man er rask eller syg, er anbefalingen: Lav en eller anden form for fysisk aktivitet, motion eller idræt i løbet af sommeren (og ellers).

I DR Lev Nu brevkassen har jeg igen på det seneste fået nogle spørgsmål, som har omhandlet motion og sygdom. Da de emner angår mange, er der links her:

[Man kan sagtens dyrke motion med KOL](#)

[Slidigt og overvægt spænder ben for træning](#)

For raske, som er i nogenlunde form, kan jeg anbefale følgende 'outdoor' fitness; benbøjninger og hoppeøvelser, armstrækninger, kropshævninger (i diverse stillinger, også lettere) og dynamiske balanceøvelser, som træner stabilitet og kropsstamme.

### **Månedens øvelse**

**Lunge frem og tilbage** med samme ben (uden at støtte midtvejs).

- Tag et stort skridt frem, land stabilt på hele forreste fod.
- Giv godt efter i bageste ben; knæ og fodled bøjes ca. 90 grader.
- Bageste hæl er løftet, så bageste fod kun støtter på forfoden.
- Skub fra med forreste fod; tag stort skridt bagud, land på fodballe.
- Gentag 6-8 gange og skift ben. *Tjek, at der er fri bane bag krop.*

1-4 x 6-8 med højre, 1-4 x 6-8 med venstre.

I øvrigt var denne måneds blog topscorere indlæggene om squat og lunge teknik:

[Fitness Teknik: Lunge Bedre. Total Tjekliste.](#)

[Fitness Teknik: Squat Bødt. Total Tjekliste.](#)

God sommertræning!

## **Fitness efter sommer**

Så kan man godt begynde at glæde sig til *efter* ferien. Den glædelige nyhed, er at der kommer to fantastiske fitness conventions efter sommer. Den lidt udfordrende nyhed er, at de er i samme måned, nemlig september, med kun to ugers mellemrum. Så der skal planlægges fornuftigt, hvis det hele skal med.

Læs mere her:

[Inspire convention](#) 13.-15.9.2013, Hillerød

[Fitness Festival](#) 28.-29.9.2013, Farum Arena

Sæt kryds(er) i kalenderen.