

4 | 0 3 | 0 2 | 1 0

"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gledere"

"Faster, higher, stronger, longer and healthier and happier"

Motto: Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Hej fitnessentusiast,

Her er kvartalets korte nyhedsbrev med aktuel forskning med fokus på det mentale, kvartalets reklame og en effektiv kropsstamme-kombo.

Med sportslig hilsen,
Marina Aagaard, *MFT*



P.s.: Enkelte modtager nyhedsbrevet med (æ, ø, å) fejl i. Der arbejdes intensivt på ny skabelon. Til da kan nyhedsbreve ses her: [Nyhedsbreve](#)

POSITIV PSYKOLOGI: Du kan altid tage din skæbne i egne hænder og få et bedre liv - uanset odds ... og "modgang er sjovere end medgang; tryghed giver ro, men ikke oplevelser".

Af og til oplever man noget særligt. Senest d. 27.2. et anbefalet forrygende sjovt og lærerigt foredrag om positiv psykologi med en mesterlig underviser Hans Henrik Knopp, lektor i pædagogisk psykologi på DPU/AU (kommer også på Folkeuniversitetet i Herning 17.2., Århus 18.3. og København d. 4.5.).

Foredraget kom vidt omkring, ind i hjernen og ud i rummet, med temaer som nysgerrighed og flow (den rette balance mellem udfordringer og kompetencer). Guf for de små grå. Foredragets opsummering rummede en anbefaling af, at du laver en evaluering af din hverdag indenfor de seks nedenstående punkter, der er

Vedvarende kilder til livsglæde, læring og kreativitet:

- Gode muligheder for selv at tage initiativ og styre sig selv
- Konkrete energigivende mål
- Håndterbare, ubureaukratiske regler
- Gode muligheder for fleksibel tilpasning af udfordringer til kompetencer
- Umiddelbar, tydelig ikke-ydmygende info om hvordan man klarer sig
- Distraherende faktorer kan fjernes, så man kan koncentrere sig.

POSITIV NYHED: Træning forbedrer kropsoptagelse uafhængigt af træningseffekt.

Et trist faktum er, at mange undlader at motionere, fordi de synes, deres krop ikke er flot nok eller i god nok form! Senest viste en undersøgelse i magasinet Glamour (USA), at ud af 16.000 læsere var 40 % utilfredse med deres krop.

En generel negativ kropsopfattelse, især hos kvinder, er også fremherskende i Danmark og med til at accelerere misbrug af slanketure, rygning, pillemisbrug og kosmetiske operationer. Selv smukke unge piger får foretaget fuldstændigt unødvendige indgreb i perfekte kroppe ...

En relativt ny meta-analyse (J Health Psychol. 2009 Sep;14(6):780-93) viste, at de der træner, er mindre kritiske overfor deres kroppe. Det overraskende var, at dette ikke nødvendigvis var en følge af en flottere fysik. Det tyder på, at kravene til træningen med henblik på at opnå mentale fordele - en forbedret kropsopfattelse - er anderledes end til fysiske forbedringer.

Analysen viser, at der er en vigtig mental fordel ved regelmæssig træning og selv træning som ikke ændrer fysikken markant, har en positiv effekt. Kom i gang, hold ved, bliv glad og tilfreds.

FITNESS WELLNESS LITTERATUR JUBILÆUM

Forlaget aagaard fejrer 10 års jubilæum med nye oplag af nogle af de mest populære fagbøger, [Workout og Træning med den store bold](#), samt udgivelse af helt nye titler i foråret 2010. Bøgerne forhandles gennem boghandlere og netboghandlere. Nyheder januar/februar 2010:

Fitness og styrketræning

- øvelser, programmer og metoder

1. oplag blev udsolgt med det samme og næste oplag, med små opdateringer, er netop udkommet.



Fitness til topform

- konkurrencefitness og avanceret allround fitness

Ny bog om fitnessstræning, også til konkurrencer. Masser af tips og programmer til fitness for øvede.

STÆRK-OG-STABIL-ØVELSE: TURNING TORSO

Til læsere med lyst til kropsstammetræning, dvs. stærkere ryg og fladere mave, er her en kernesund kombi-øvelse, der styrker hele vejen rundt om rygsøjlen:

Kropsstem med 4 x 1/4 drejning. Hold hver stilling længst muligt med perfekt kropsholdning - 15-180 sekunder?

- Kropsstem/planke på underarme og tæer.
- Drej 1/4. Sidestem/-planke på underarm og siden af fod (el. underben).
- Drej 1/4 om på ryggen. Spænd bagsiden af kroppen. Lig i bue (bro) med støtte på hæle og øvre ryg.
- Drej 1/4. Sidestem/sideplanke for modsat side.
- Drej 1/4. Kropsstem/planke på underarme og tæer.