

41 | 7 | 9 | 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 wellness interesserede,

Velkommen til såvel de nye - som de faste - læsere.

Jeg takker for interessen og gør som vanligt mit bedste for at lave et nyhedsbrev med indhold, der kan gøre en forskel for dig, uanset om du er professionel eller privat fitness wellness læser.

Der er nu noget med datoer, hvilket nogen måske har bemærket på nyhedsbrevs-datoerne. Så dagen i dag, 7-9-13, denne specielle dato, må jo fejres med et nyhedsbrev med en held og lykke hilsen. Selvom **"7-9-13"** egentlig bruges til at borttrylle/modvirke ulykke, så kan dagen bruges som startskud til noget nyt ...

Rigtig mange brudepar har fx booket dagen i dag: Nyhedsbrevet skrives lige før jeg tager til bryllupsfest; en af mine tidligere studerende var også smart og snuppede denne særlige dag til 'den store dag', hvis dato man helst skal huske fremover.

Jeg håber, at heldet og lykken følger de nygifte og alle os andre.

Dette korte sensommernyhedsbrev omhandler:

- **Held og lykke**
- **Fysisk aktivitet: En halv time om ugen?**
- **Fysisk fit på 7 minutter?**
- **Fantastisk træning på 7-9-13 minutter?**

Rigtig god sensommer,

Marina Aagaard, MFT

Held og lykke

Det er dagens hilsen og pep-talk til dig.

Held og lykke er en positiv velmenende hilsen. Den *kan* dog også bruges sarkastisk '*held og lykke!*' om et eller andet projekt med ringe chance for succes, fx en kedelig eller ringe træning, men ikke her.

Her er meningen god: Uden at gå helt over bord i de seneste års tanker om 'Law of attraction', at man selv tiltrækker sit held, så viser det sig, at positive tanker generelt tiltrækker flere positive tanker og succeser og måske også ekstra held (systemteori peger på, at mange faktorer influerer på succes, inklusive held).

Men: Vent ikke på heldet, gå heldet i møde:

Arbejd hårdt og tænk positivt – held og lykke.

Fysisk aktivitet: En halv time om dagen ugen?

I DR Radioavisen i morges fortalte Nina Føns Johnsen om Kræftens Bekæmpelses nye studie, som er blevet citeret i medierne, men fejlciteret med Sundhedsstyrelsens aktuelle anbefaling om 'en halv time om dagen'.

Det nye studie, [Leisure Time Physical Activity and Mortality](#), baseret på en undersøgelse af 56.000 danske mænd og kvinder i alderen 50-64 år viser, at:

Antal dødsfald i gruppen, der var aktive mindst **en halv time om ugen**, var 20 % lavere end hos de, der ikke var aktive, og samtidig at (nyt):

Antal dødsfald faldt *ikke* mere hos de, der var aktive i længere tid?!

Forsøget undersøgte effekten af sport, cykling, gang, havearbejde og gør-det-selv-arbejde, og sport ser ud til at have den største effekt.

Anbefalingen fra Nina Føns er heldigvis, at indtil der kommer flere undersøgelser på området, er anbefalingen stadigvæk, at man bør motionere mindst en halv time om dagen.

Som tilføjelse: Ja, træn endelig videre! Forsøget har kigget på dødelighed, ikke på alle de mange bonuseffekter af mere fysisk aktivitet og træning, fx via andre træningsformer end de nævnte.

Naturligvis med måde. For lidt og for meget er normalt lige dårligt: Inaktivitet øger risikoen for sygdom og for tidlig død, men også overdreven, ekstrem, træning kan overbelaste og øge dødeligheden.

Fysisk fit på 7 minutter

Mere om træning på ingen tid: Sommeren har budt på web- og magasinartikler om fænomenet HICT, High Intensity Circuit Training. I overskrifterne loves, at man kan komme i form på 7 minutter. Er det sandt? Både ja og nej.

Cirkeltræning er en effektiv metode til at opnå en all-round god form med et reduceret tidsforbrug. Både HICT og anden cirkeltræning går ud på at lave en serie øvelser, 9-12, i træk uden pauser imellem, hver øvelse laves fx 30 sekunder.

Har man lyst til mere, tager man 1-3 runder ekstra. Det er smart fitness træning ... der dog typisk kræver mere tid end 7 minutter, bl.a. er en opvarmning og nedkøling hensigtsmæssigt.

Se programeksempel og læs mere om HICT fordele og ulemper:

[HICT Cirkeltræning. I Form på 7 Minutter?](#)

Fantastisk træning på 7-9-13 minutter?

Med fare for at gentage mig selv. Sjippetræning er nem og effektiv kredsløbstræning, som i kølvandet på CrossFit og Funktionel træning bølgen er begyndt at blive mere og mere populært, dvs. ses i disse dage hyppigt i træningssalen.

Ifølge Buddy Lee, supersjipper, så: ***Et kvarters sipping forbrænder lige så mange kalorier som en halv times jogging*** (ja, det holder stik; afhængigt af sipping- og joggestil).

Der er nogen, der siger, at det er svært at sipping, men det er det ikke. Man skal bare gå i gang og de første 2-3 gange være tålmodig, så kommer det meget hurtigt. I øvrigt er det fornuftigt at blot sipping 3-5 minutter de første uger, for ikke at overbelaste fødder og underben, og så øge gradvist til fx 15-30 minutter. På min YouTube kanal er der begyndertips ... og her er en lille ny serie til inspiration for de, der allerede sjipper: [Rope Jumping Fitness](#) (4:35).

Rigtig god træningslyst!

P.s.: I 11. time endnu en påmindelse om, at der fitnessinspiration i vente for både fagfolk og lægfolk; september er kongrestid med hele to kongresser, der begge byder på både foredrag og praktiske aktiviteter inden for alle områder af fitness:

Sæt kryds(er) i kalenderen. Læs mere her:

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

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