

4 4 | 11 | 12 | 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 nyhedsbrevslæser,

Et hjertelig julehilsen til dig fra mig på en speciel dato **11 12 13**. Jeg håber, at du har en dejlig december, har tid til at nyde optakten til julen og at du får en rigtig dejlig jul.

Her har der været travlt hele året og december er ekstra travl med både universitetsundervisning, instruktøruddannelse og foredrag m.m.m.

Der går nok 1½ uges tid før julen rigtig sætter ind her, så d.d. blot lokale nyheder:

- **Status; året der næsten er gået**
- **December aktuelt**
- **Fuldgyldigt forlag**
- **December øvelse**

Rigtig Glædelig Jul **& Et Lykkebringende Godt Nytår**

Marina Aagaard, MFT

Status: Året der næsten er gået

Sikken et år ... På internationalt og nationalt plan har der været store begivenheder, både solstråle-historier, men også uvejr i faktisk og overført betydning. Og mange store personligheder (inklusive en af de største, Nelson Mandela), der gjorde en forskel, drog til de evige jagtmarker. Æret være deres minde.

Så virker de personlige historier små, selvom det har virket stort/vildt undervejs:

År 2013, mit travleste år til dato (så vidt jeg husker!):

Undervisning har der været ualmindelig meget af på AAU, SDU, Tradium og Trænerakadmiet - med masser af fantastiske oplevelser med innovative studerende, som man skal stå tidligt op for at følge med.

Rådgivning. I slutningen af 2012 blev jeg kontaktet af DR's Sundhed redaktion og siden januar 2013 tilknyttet som 'motionseksperter' med base i det nye Lev Nu panel (bl.a. med en kost-Bitz, headhuntet fra TV2 ...).

Motionseksperterjobbet har dog ikke alene betydet, at jeg hver uge svarer på Lev nu læser spørgsmål (fedt); der har også været et (for) stort antal interviews til alle mulige medier

om alt mellem yoga og crossfit ... da jeg blev spurgt om shapewear (opstrammer-undertøj) måtte jeg dog melde pas!

Foredragsvirksomhed har i en periode været i lavt gear pga. undervisning, men er nu i år, måske pga. DR job, speedet op med ekstra mange foredrag for det offentlige samt private og foreninger landet rundt. Plus to fyldte foredrag om fitness favoritemner på Fitness Festival (Fedt! Hov, må man sige/spise det?).

Forfattervirksomhed. Ja, der har også været meget travlt bag kulisserne. Flere af titlerne er blevet redigeret til 2013 status, enkelte er blevet udgivet som E-bøger, et par oversatte titler sælger sig selv i USA og UK og en spændende titel, som jeg har skrevet på i fire år er lige ved at være klar!

Status p.t. Selvom jeg ikke er en super-juler, glæder jeg mig til at julefreden sænker sig over by og land, så der lige bliver 2-3 arbejdsfrie dage i år til at samle kræfter til januar, fitnessbranchens hektiske højsæson!

December aktuelt

I forbindelse med december har jeg skrevet et par blogindlæg. Egentlig ville jeg have lavet en julekalender til nyhedsbrevet, men lige pludselig var dagene gået. Så det må blive næste år.

Her er link til min blogs [julekalender](#) med nemme motionstips.

Her er link til en blogpost om [julelys](#); vigtig læsning for lysglade danskere.

Fuldgyldigt forlag

En lillebitte nyhed midt i en uendelig mængde af store verdensbegivenheder, men alligevel... For nylig købte jeg mine bøger ud af samarbejdet med forlaget Hovedland og står nu selv for alle bogtitlerne, inklusive populærbøgerne Fitness, Ski Fitness og Golf Fitness. Så forlaget Aagaard er vokset betragteligt.

Men nej, desværre intet garagesalg, for der er m a n g e bøger, som *ikke* ligger hjemme i garagen, men på bogcentrallageret NBC.

December (og resten af året) øvelse

En virkelig effektiv øvelse til styrke og stabilitet i underkroppen - og bagdelsopstramning: **[Step op](#)**. Styrke step op på høj bænk, fx 3-4 sæt x 8-12 gentagelser, strammer op, så det kan mærkes, og skaber stabilitet omkring knæet. Step op, dvs. trappe aktivitet, er anbefalet træning for næsten alle målgrupper; utrænede og ældre bør dog starte ved lav bænk og moderat antal og vægt.

Behov for opvarmning: Så har jeg også lavet et lille klip om, hvordan man mestrer sjipt krydssving (**[crossovers](#)**) som variation til 'bare' sjipt.

Rigtig god fornøjelse.