

5 | 1 4 = 4 + 1 0

"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"

Hej fitnessnyhedsinteresserede,

Her er kvartalets korte nyhedsbrev, hvor jeg på Klods'et vis ser sort eller hvidt og siger "Duer", "Duer ikke" om pilates og coretræning på den blide måde og den hårde måde ... og gi'r en superøvelse for M/K.

God fornøjelse,
Marina Aagaard, MFT



Vejrtrækning (= coretræning) - Duer!

Uanset hvem du er og hvad du beskæftiger dig med, er du afhængig af kroppens vigtigste funktion, vejrtrækningen. Den holder dig i live og forsyner hjerne og muskler med energi. Vi trækker vejret 20.000 gange i døgnet, oftest uden at tænke nærmere over det og næsten lige så ofte u hensigtsmæssigt. *Du får 15 % bedre præstation (mere energi) ved at trække vejret bedre:* Gennem næsen, langsomt (~5-8 gange pr. minut, indånd 5 sek./udånd 5 sek) og dybt.

Få det da bedre: Tænk på din vejrtrækning fra i dag. Du kan læse om vejrtrækning i disse to artikler [Bedre Vejrtrækning](#) og [O2 træning](#) og endnu mere i:

Bogen [Åndedrættet](#) af Lotte Paarup. Efter min mening årets vigtigste (trænings) bog, fuld af vigtig viden om sundhed, præstation, velvære og eminente vejrtræknings- og strækøvelser.

Kettlebell Fitness (= coretræning) - Duer!

Snart en gammel nyhed: Som alternativ eller supplement til anden frivægtstræning er Kettlebell træning alle tiders; det er sjovt og effektivt at svinge sig i form. Prøv det selv, med en god træner. Nyheden: Kettlebell toptræner Thierry Sanchez har skrevet to nye gode artikler om kettlebell træning, nu med link til tre instruktive YouTube klip. Tjek dem her: [Kettlebell Sikkerhed](#) og [Kettlebell Svinget](#).

Pilates - Duer Ikke!

... alene.

Helt ny forskning (Kloubec, 2010) viser, at deltagerne efter 12 uger med 2 x 60 minutter pilates om ugen ikke har fået bedre holdning eller balance. Uheldigt, da det er, hvad de fleste behøver. Forventeligt, da de fleste pilates udøvere ligger og roder rundt på gulvet i 50-60 minutter (såkaldte mat exercises), dvs. uden overførselsværdi til idrættens og

hverdagens stående og gående aktiviteter. Drop derfor ikke alsidig konditions-, motorik- og styrketræning i håbet om, at pilates er svaret på alle motionsbønner...

Forsøget viste, ligeså forventeligt, at muskeludholdenheden og smidigheden øgedes. Det er dog generelt heller ikke det, man har mest brug for - i modsætning til styrke og balance.

Tip 1: God dansk pilates med kvalificeret instruktion er glimrende - og anbefalet - til at forbedre kropsbevidstheden, opstramme kropsmidten, især i starten, og øge bevægeligheden.

Tip 2: Pilates på måtte bør ikke stå alene; supplér/erstat med dynamisk oprejst funktionel træning.

Turning Torso - Duer!

Lyst til core træning, dvs. sundere ryg og fladere mave? Kom undtagelsesvist ned på gulvet:

En kær kropsnær kombination, der toner og trimmer hele vejen rundt:

- Kropsstem/planke på underarme og tæer.
- Drej 1/4. Sidestem/-planke på underarm og siden af fod (el. underben).
- Drej 1/4. På ryggen. Spænd bagsiden. 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.