

9 | 1 2 / 1 1 / 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"

Kære læser,

Udlev dine drømme!

Hørt. Hørt. Et citat fra Per Wimmer, finansmand og 'den første dansker i rummet'; han formidlede meget store drømme på et fantastisk motiverende foredrag d. 9.11.

Bliv selv inspireret af hans værdier herunder.

En af *mine* drømme er fitness for børn, så de oplever succes med fysisk aktivitet. Det er i gang. Læs om det.

Til slut en kommentar til "Hvilken slags fitness forbrænder mest" og månedens øvelse; den er let!

Gør det. Drøm løs og udlev dine drømme til lands, til vands, i luften ... og i rummet, hvis du har 'tid' og lyst!

God efterårstræning,
Marina Aagaard, MFT



Wimmers værdier

Et specielt og målrettet værdisæt, til inspiration ... også i fitness:

- **Vær åben** for ny inspiration. Tænk ud af boksen.
- **Følg din passion.** Følg dit hjerte, det der tæller for dig. Hav det sjovt.
- **Fokus og udførelse.** Snak er ikke nok. Kom i gang. Beslut dig og udfør det.
- **Styr tiden.** Tiden er begrænset. Udnyt den bedst muligt.
- **Teamwork.** Man når mere i fællesskab, summen er større end delene.
- **Vurder** belønning versus risiko. Overvej hvad der kan ske, når det går galt og når det lykkes. Er det det værd?
- **Inspirer andre**, især børn. Inspirer andre til at udleve deres drømme, del din viden og giv tilbage.

Se mere på <http://www.wimmerspace.com>

En fitness drøm

For flere år siden havde jeg en drøm: At der kom fitness i skolen og et hæfte med Fitness i Skolen. Det nævnte jeg for Dansk Skoleidræt. Det skete der ikke noget ved ... før sidste år, hvor de pludselig vendte tilbage: Nu var det tid.

Siden har jeg skrevet i samarbejde med arbejdsgruppen fra Dansk Skoleidræt, DIF, DGI og Dansk Idrætslærerforening. Og nu er det her: Et hæfte med allround fitness, øvelser og lektionsplaner til både indendørs og udendørs fitness. Hæftet er til idrætslærere – som fik det introduceret på Idrætslærernes Forum d. 30.10. – og naturligvis til fitnesscentre, som tilbyder fitness for børn. Fås hos

<http://www.skoleidraet.dk/Default.aspx?Page=4238>



57 sider
+ 30 cirkeltræningskort
til aerobic, step, styrke.
156,25. Fås hos Dansk
Skoleidræt

Kommentaren

11.11. testede TV2 programmet LPS "Ved hvilken slags fitness forbrænder du mest". Testpersonerne, en mandlig og kvindelig håndboldspiller, fik puls på og konklusionen blev følgende:

1. Crossfit (pushups, pullups, kettlebell sving, m.m.) 91 % HFmax
2. Spinning (indendørs holdcykling) 85 % HFmax
3. Zumba (low impact danseserier) 70 % HFmax

Realistisk resultat. Dog vigtigt at pointere at en øvet Zumba udøver nok havde fået pulsen højere op. Ellers, når kompleksiteten øges, og teknikken svigter, er pulsen ikke særlig høj. Det er også tilfældet, hvis motivationen svigter:

En af verdens førende motivationsforskere: *"Det er nødvendigt at indgå et kompromis mellem fysiologi og psykologi. Jo hårdere du gør det (træningen), desto færre mennesker vil rent faktisk deltage"* (Stewart Biddle, 2006).

Vælg derfor altid den træningsform, du rent faktisk har lyst til at deltage i. Det sikrer lysten, den indre motivation.

Månedens øvelse: Dyb vejrtrækning; liv, energi og wellness:

Gå udenfor eller åben vinduet og stik hovedet ud. Tag 10 dybe vejrtrækninger:

Pust først ud, så godt som du kan. Forsøg at tømme lungerne for luft.

Træk så vejret dybt ind gennem næsen, mens du slapper af i musklerne.

Undgå at brystkasse og skuldre hæver sig, til gengæld må maven gerne bule lidt ud, når mellemgulvet, åndedrætsmusklen, skubber til organerne.

Ånd dernæst roligt ud gennem næsen eller munden, ikke puste.

Lad luften sive ud, så udåndingen tager tid.

Lad vejrtrækningen være regelmæssig og langsom, hvis muligt cirka fem sekunder om indåndingen og fem sekunder om udåndingen.

Husk, ikke forcere. Vejrtrækningen skal føles naturlig.