



I Bedre Form på Ingen Tid

Af Marina Aagaard, MFT

At motion og træning er sundt er veldokumenteret. Ikke alene får du mere energi og større overskud i hverdag og fritid, med motion fremmer du din sundhed, forebygger sygdom og modvirker overvægt. Der er et utal af grunde til at være fysisk aktiv.

Alligevel har mere end halvdelen af Danmarks befolkning mindst lige så mange grunde til ikke at motionere og en af de hyppigste er mangel på tid. Det er en rigtig dårlig undskyldning, for *"hvis ikke man afsætter tid til motion, så må man afsætte tid til sygdom senere"* ...

For at hjælpe dig som for alvor er travl, er her tre mini-motionsprogrammer, som er uhyre overkommelige og alligevel effektive. Prøv dem, din krop vil elske dig for det - og gør du motion til en god vane, er du på vej til et længere, sundere og gladere liv:

MOTION på 2-10 minutter:

Nem Motion I 4 stræk og vejtrækning; holder dig og din ryg bevægelig.

Nem Motion II 5-9 styrkeøvelser til fitnesscenter (spild ikke tid med 12-15).

Nem Motion III 7 styrke- og balanceøvelser til hjemmetræning, der duer.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun har arbejdet med effektiv styrketræning i over 25 år. Hun giver ekspertråd om fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med fysisk træning til motionister såvel som olympiske atleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønne | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  | 