



## OL og Fitness: Træningstips med Afsæt i Olympiske Idealer

Af Marina Aagaard, MFT

Hvert fjerde år er det OL-tid, Olympiske Lege, forskudt med to års mellemrum henholdsvis sommer- og vinter-OL. Det er spændende og inspirerende at se topatleter dyste i et utal af idrætter ... og det motiverer til at bruge egen krop, i idræt såvel som i fitness - ude såvel som inde. Så tag pauser fra OL-transmissionen og bevæg dig!

Om sommeren er udendørs fitness, outdoor fitness, et oplagt valg og du kan lade dig inspirere af de mange OL discipliner til at peppe din egen fitnessstræning op; (diskos)kast, hækkeløb, sprint, langdistanceløb, kappgang, triathlon, højdespring, svømning, roning, ketcher- og boldspil med meget mere. Tænk selv på en spændende disciplin og væv den ind i dit program.

Om vinteren er fitness inden døre for det meste det oplagte valg. Men når is og sne gør det muligt, så lad dig inspirere af vinter OL, og kom ud at kælke (bobsæde), løbe på ski og skøjter. Benyt chancen! Frisk luft gør underværker for kroppen og humøret.

Det Olympiske Motto er "*Citius, Altius, Fortius*", latin for "*Hurtigere, højere, stærkere*". Gemt bag ordene ligger også den olympiske bevægelses hensigt om, at det vigtigste ikke er at vinde, men at deltage.

Især i fitness er processen i fokus, der er sjældent konkurrencer og specifikke mål, men budskabet "*hurtigere, højere, stærkere*" kan ansøre dig til at presse dig selv lidt mere, så du får bedre effekt, her og nu og på sigt.

Den olympiske idé er reelt en hel livsfilosofi, der "*kombinerer kroppens, viljens og sjælens kvaliteter*" og en idé om at blande idræt med kultur og uddannelse for at skabe en livsmåde baseret på glæden ved præstationen og ved at være et godt eksempel for andre.

De tanker kan med lethed overføres til alle former for fitness, så den sundhedsfremmende motion bliver mere helstøbt og motiverende.

- **Forøg din viden om krop, sundhed og træning.**
- **Vær tilstede i nuet under træningen, arbejd med det mentale.**
- **Yd dit bedste, gør dig umage og nyd fornemmelsen i kroppen.**
- **Vis vejen og hjælp andre.**

God træningslyst.

P.s.: Læs mere om De Olympiske Lege på:

<http://www.dif.dk/da/OL/historie.aspx>

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.  
Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter.  
Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

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