

4 9 | 0 6 | 0 6 | 1 4

"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 fitness wellness interesserede,

Velkommen til nye og faste læsere. Det er længe siden sidst ... nu er jeg langt om længe tilbage med en spændende nyhed:

Solen er kommet og sommeren står for alvor for døren.

I maj har der været diverse optaktsartikler på nettet om six-pack og bikiniform, så det bliver også et af temaerne i dette juni-juli-nyhedsbrev.

- **Bikiniform og badebuksform?**
- **Sommertid er soltid**
- **Sommertid er ferietid**
- **Sensommer fitnesskalender**
- **Six-pack og supershape**

Rigtig god sommer

Marina Aagaard, MFT

Bikiniform og badebuksform

Yep. Den er stensikker: Op til sommerferien bugner blade og netportaler igen af slankekuere og lynhurtige veje til 'bombesikker' sommerform.

Alligevel var jeg ved at få ~~pizzaen~~ rodfrugten i den gale hals, da jeg så, at anti-kurfortaleren-over-dem-alle for kort tid siden var på banen med 'Brændgaards bikinikur'. Heldigvis blev jeg beroligt og endda i helt godt humør efter at have tjekket 'kuren' (verdens bedste kur fra perbraendgaard.com):

[Brændgaards bikinikur](#)

Sommer og strand er lige om hjørnet. Slankekur påstår, at de kan gøre dig bikiniklar på fire uger. Det passer ikke. Du kan blive bikiniklar meget hurtigere. Prøv min kur.

Sådan gør du:

1. Tag tøjet af. Så er du klar til at tage bikini på. Det er verdens hurtigste metode til at blive bikiniklar. Der er ingen grund til at gå fire ugers lidelse igennem. Du kan lige så godt tage tøjet af med det samme.

Læs resten af det lille fabelagtige blogindlæg: [Sådan bliver du bikiniklar lynhurtigt.](#)

Tilfældigvis har jeg selv verdens næstbedste – ikke sjoveste, ikke hurtigste, men sikreste – metode til at blive bikiniklar.

Aagaards bikinikur

Sommer og strand er lige om hjørnet. Slankekur påstår, at de kan gøre dig bikiniklar på fire uger [underforstået med udmarvende kur og træning]. Det passer ikke. Du kan blive bikiniklar meget, meget lettere. Prøv min 'kur'.

Træn og spis (nogenlunde) sundt hele året rundt, så er du altid badetøjsklar, uden kur der gør ondt.

Sommertid er soltid

Igennem flere år har der været fokus på solens skadelige virkning i form af medvirken til hudkræft. Men manglende sol kan også være skadeligt ...

En meget omfattende follow-up undersøgelse over 20 år med 29 518 svenske kvinder har vist, at:

"Kvinder som undgår sollys har en forøget risiko for død (af alle årsager) med en dobbelt dødelighed i sammenligning med de med den højeste solpåvirkning. Implementeringen af restriktiv rådgivning omkring ophold i solen – i lande, hvor der er begrænset solmængde, er sandsynligvis dårligt for kvinders helbred".

Læs artikel: [*Avoidance of sun exposure is a risk factor for all-cause mortality: results from the Melanoma in Southern Sweden cohort*](#). Lindqvist et al. (2014).

Det er væsentligt at få nok D-vitamin, der dannes i kroppen ved hjælp af sollys: D-vitaminmangel kan øge risikoen for en række sygdomme inklusive sukkersyge.

Som altid er det nok et spørgsmål om, at for meget eller for lidt er skidt, mens lige tilpas er optimalt. Som det ser ud nu:

Kom endelig ud i solen, men sørg for sund solbadning i henhold til [solrådene fra Kræftens Bekæmpelse](#):

- Skru ned for solen mellem 12 og 15
- Skygge
- Solhat
- Solcreme
- Sluk solariet

Sommertid er ferietid

Ferie er en form for udvidet restitution og det er jo en væsentlig forudsætning for bedre præstation. Og hvem vil ikke gerne holde ferie?

Der er jo masser af ferier at få, men har man ingen penge, må man gå!

En dårlig løsning. Derfor undersøger jeg (tit) mulighederne for billig(ere) ferie.

I forbindelse med messen Ferie for alle i februar i år, havde et af de store rejsebureauer spot på et helt 'nyt' rejsemål, som spås at blive det helt store i de kommende år: **Montenegro**.

Har man ikke været på de kanter før, kan det måske lyde noget fjernt; et fremmedartigt, fattigt og ferieuaktuelt land ... så det var da også mest for at følge Dalai Lamas råd om at besøge et nyt land om året, at jeg for et par uger siden slog

til; røvede sparegrisen for 1700,- kr. (fly og hotel med morgenmad i en uge!) og tog med på den allerførste charterrejse til Budva i Montenegro. Og blev ret overrasket.

Kroatien, naboland nordpå, er et af danskernes foretrukne rejsemål, og hvis man kan lide Kroatiens natur vil man også kunne lide Montenegro: Der er store sandstrande og fantastiske nationalparker med høje bjerge, spændende skove og smukke søer.

Selv for små penge får man rigtig megen ferie og fornøjelse i Montenegro: Det er uhyre nemt at komme rundt i minibusser, som kører rundt i hele landet for næsten ingen penge og de organiserede udflugter, som kan købes gennem rejsebureauet eller autoriserede bureauer i byen er også meget billige.

Jeg havde en fantastisk uge i Montenegro og nåede ud over Budva at besøge Kotor (*skal* ses og der skal afsættes en dag), Tivat og hovedstaden Podgorica.

Det var maj måned lige på kanten af sæsonstart, så nogle restauranter og barer var ikke åbne eller fuldt bemandede, men vejret var godt; høj sol hele ugen bortset fra en enkelt regnvejrsdag.

Det er et absolut anbefalet feriemål, som jeg skriver lidt mere om på bloggen snarest.

Sensommer fitnesskalender

Det er allerede nu tid til at sætte kryds i kalenderen: Datoerne for året to store fitness kongresser er offentliggjort:

Inspire Convention, 12.-14. september 2014, læs mere på www.inspireconvention.dk fra 10.6.2014.

Fitness Festival 2014, 31. oktober til 2. november 2014, mere info følger.

Ud over foredrag på Fitness Festival, glæder jeg mig til at holde foredrag på foreløbigt to åbne arrangementer i efteråret; på Folkeuniversitet, Aarhus og Aalborg, om

sundhed og træning (for nysgerrige motionister og ikke-motionister):

[Sommerviden: Det sunde liv – fysisk aktivitet og motion](#)

[Folkeuniversitet, Århus, 12.8.-13.8.2014](#)

Sundhed og træning – din guide til motionsjunglen

Folkeuniversitet, Aalborg, 30.10.2014.

Sommer six-pack og supershape

Det gælder ikke om at komme i form til ferien; det gælder om at komme i form og holde formen året rundt. Hold derfor ikke *helt* træningsferie, når det er ferietid, men fortsæt med fysisk aktivitet; gerne på afvekslende nye måder.

Hvis man vil have hurtig (ferie)motion, gælder det om at finde træning og øvelser, som giver meget på kort tid.

En sådan øvelse er månedens øvelse:

Burpee (kommer af burp, at bøvse; et tegn på at øvelsen er ret hård).

Originaløvelsen, som træner både overkrop, kropsstamme og underkrop:

Man kaster sig ned på gulvet i en planke, tager en armstrækning, hopper frem og højt op i luften.

Gentag 8-16 gange og tag fx 1-3 sæt.

Den slags træning er mest for øvede uden skavanker, men faktisk kan alle, også let øvede og mindre trænede være med.

I den nemmeste version:

Lad hænder glide ned ad ben. Hænder i gulv. Gå 8 trin bagud med fødder til planke.

Gå 8 trin frem igen med det samme. Rul op til oprejst stilling. Kom op på tæer.

Herefter kan øvelsen gradvist over tid gøres hårdere.

Her har jeg lavet en lille video med progression [fra supernem til almindelig burpee](#).

God træningslyst.