

marina aagaard



Kære fitness wellness interesserede,

Et lille nyhedsbrev med en stor hilsen

Glædelig Påske

Og tre nyheder af forskellig størrelse.

- **Fit på den smarte måde**
- **Fit med slide (verdensnyhed)**
- **Fit på et sekund**



Nyd påsken (foto fra gåtur i Mols Bjerge nationalpark),

God læselyst

Marina Aagaard

Fit på den smarte måde

En del af min mission med bøger, artikler og nyhedsbreve er at udbrede kendskabet til 'smart' (eller smartere) fitness.

Hvad er smart fitness? Det er den fitness, der giver de resultater, man ønsker. Både de synlige fysiske resultater og alle de positive sundhedsresultater på celleniveau.

Månedens fire mest læste blogindlæg handler direkte eller indirekte om smart fitness:

[Er en personlig træner en dårlig kilde til fitness træning?](#)

Månedens mest læste indlæg handler om, at visse trænende tvivler på trænerne (af og til med god grund), men i den citerede BT artikel er en CrossFit atlets råd – når man nu ikke altid kan stole på de personlige trænere – at man må spørge de andre trænende:

"Gå over i afdelingen med frivægte og se hvem, der ser mest naturlig ud og løfter pæneste og tungest. Spørg dem til råds, for de har tydeligvis forstået konceptet (...)"

Det er jeg så ikke helt enig i, for det kan føre til en rigtig dårlig rådgivning, der resulterer i usmart, usund træning. Smart løsning: Spørg en *dygtig* træner.

[Kost og træning. ADL og PAL: Kend dit energiforbrug og energibehov](#)

Det indlæg blev til pga. ny forskning fra Dansk Atletikforbund, som viser, at "*Kombinationen af masser af motion og for lidt mad, selvom den er sund, er en trussel mod sundheden: Hormonbalancen svækkes, så kroppen ikke restituerer tilstrækkeligt efter træningen og så "begynder knoglerne – ligesom med metaltræthed – at revne"*.

Mange supermotionister spiser for lidt i forhold til deres træningsindsats og det er ødelæggende for sundhed og præstationsevne. Derfor har indlægget en kort opsummering om energibehov og link til en Team Danmark energiberegner.

[Optimal træning for vægttab og vægtvedligehold: Konditionstræning eller styrketræning?](#)

Det indlæg handler om, at det optimale ikke er enten eller, men tværtimod en fornuftig kombination af kredsløbstræning, styrketræning og desuden øget fysisk aktivitet i hverdagen i form af 'mængdetræning', hvis man gerne vil tabe sig eller holde vægten.

[Optimal fedtforbrænding? Undgå de 7 værste fejl, når du vil træne dig slank](#)

Indlægget, som er månedens næstmest læste, gennemgår kort syv typiske fejl i fitnessstræning som modvirker effektiv fedtforbrændende træning. Selvom der kan være flere veje til målet, så er der nogle veje, der er smartere (hurtigere) end andre.

I indlægget er der for hver fejl et løsningsforslag.



Fit med slide

En spændende verdensnyhed fra et nyt dansk firma, der lancerer funktionel slide træning med et gennemtænkt produkt **6-Directions** udviklet af den tidligere elitetennisspiller og træner Nicolas Förderer.

Fit med slide



En spændende verdensnyhed fra et nyt dansk firma, der lancerer funktionel slide træning med et gennemtænkt produkt **6-Directions** udviklet af den tidligere elitetennis spiller og træner Nicolas Förderer.

Jeg har været fan af slide træning eller *LTM, lateral movement training*, glidning fra side til side, siden det kom frem midt i 1990'erne, fordi det er funktionel og intensiv kredsløbstræning og stabilitetstræning.

I familie med LTM findes styrke- og stabilitetstræning på slide eller med slidere, glideskiver. Det kom frem i kølvandet på LTM træning og fik en vis popularitet i USA, hvor man især gled med plastik glideskiver på gulvtæpper.

Herhjemme har man også igennem tiden i blandt andet idræt, skigymnastik og fysioterapi brugt tæppestumper, karklude og lignende til tilsvarende træning.

Det nye danske produkt, 6-Directions slidere, kan gøre den form for slide træning bedre og sjovere, pga. slidere med forbedret glideevne og smartere udformning, et relevant element i funktionel træning i fitnesscentre.

Jeg fik lejlighed til at teste 6-Directions sliderne og er imponeret: Flot dansk design og klart bedre end andre slidere jeg har prøvet. Også godt tænkt, at der er fire slidere i et sæt, så man kan lave sjove øvelser på alle fire.

Se selv på [6-directions hjemmesiden](#).

6-Directions sliderne bliver lanceret på verdensplan på **FIBO-messen i Köln, Tyskland, fra d. 9.-12. april**. En kæmpe europæisk branchemesse, der besøges af mange danske producenter og fitnessentusiaster. Se mere på [FIBO](#) siden.

Fit på et sekund

Er det muligt???

Det ser sådan ud: Ernæringsseksperten Per Brændgaard og kokken Gry Sara Windelev har sammen skrevet bogen [Slank på ét sekund](#).

Den udkommer den 27.4. i denne måned og indtil da må slanke-interesserede vente spændt. Appetitvækkeren lyder:

Kunne du godt tænke dig at blive slank? Men orker du ikke de mange lange og besværlige kure? Så må "Slank på ét sekund" være lige noget for dig.

Per Brændgaard og Gry Sara Windelev står bag "Slank på ét sekund", der fortæller dig om hvordan du på blot ét sekund kan tage beslutningen om at leve sundere - og gøre det! Bogen gør det sjovt og simpelt at ændre livsstil og sætter ikke urealistiske krav til dig. Du kan få et varigt væggtab og et sundere liv ud fra lækre, simple og sjove opskrifter.

Har man behov for at slanke sig, så synes jeg at 'sundere kost og livsstil uden urealistiske krav' lyder lige øjet ... og bogens forside tekst "*spis bare brød til!*" lyder lovende (for indrømmet; det gør jeg ...).



Jeg iler med at følge op med bogen **Fit på ét sekund**.

Et uddrag af bogen som mentalt er 'in press' (på vej i trykken):

Tag beslutningen nu. *Rejs dig op nu!* Så er du mere fit end for ét sekund siden.

Det er sandt og supersimpelt ...

Hvis du vil være mere fit end det, er her månedens øvelse.

Som modvægt til planketræning er det hensigtsmæssigt at træne **omvendt planke**:

- Sid på gulv. Sæt hænder i gulv lige under skuldre.
- Sæt hæle eller fødder i gulv og løft bagdel og ben op.
- Hold krop på lang lige linje og skub hofter ekstra op.

Man kan også hvile på underarme eller skuldre og have bøjede eller strakte ben.

Her er video med [Reverse plank](#) i 5 variationer til brug i *basis core training*.

Rigtig god træningslyst.