

Hold formen i ferien - det er nemt!

Din form styrtdykker, når du holder ferie. Faktisk falder den dobbelt så hurtigt, som det tager dig at bygge den op. Men du kan sagtens nyde ferien og holde dig i gang med fire nemme øvelser

Havearbejde, rengøring og gåture er rigtig godt for dig men ikke helt nok, hvis du vil holde dig i form i ferieugerne.

"Selvfølgelig skal man nyde at ligge i hængekøjen og sole sig på stranden, men det er en god idé at holde sig i form, ellers kommer du på hårdt arbejde efter ferien", siger Søren Ekman, bevægelsespædagog og direktør for Gotvedinstituttet på Frederiksberg, hvor mere end 1.000 københavnere går til gymnastik hver uge.

En undersøgelse fra Rigshospitalets Center for Aktiv Sundhed viser, at blot 14 dages inaktivitet giver fysisk bagslag. En 100 procent dase-ferie udløste, at undersøgelsens forsøgspersoner dannede mere fedtvæv, mistede muskler og deres blodsukkerregulering blev dårligere. Undersøgelsen viser, at det tager en måned at bygge formen op igen efter 14 dage med total afslapning.

Nyd ferien og hold dig i gang

"Du kan sagtens nyde ferien og holde dig i gang samtidig," siger Søren Ekman. "Hvis man dagligt udfører tre-fire øvelser i 10 - 15 minutter og sørger for at gå til iskiosken og cykle til købmanden, bliver det meget nemmere at gå i gang efter ferien. På Gotvedinstituttet arbejder vi med, at gymnastik og træning skal være en daglig helhedsoplevelse. Man skal bevæge hele kroppen og træne med bevægelser, der styrker gang, løb, kast og andre naturlige bevægelser. Ikke for udseendets skyld men for at have det bedre. Derfor har vi valgt fire øvelser, der træner hele kroppen, og som alle uanset form og alder kan udføre".

For yderligere info, kontakt: Søren Ekman, direktør. Mobil: 28 88 16 50

Så nemt er det: 4 øvelser til ferien

Musik: Jeff Beck/Joss Stone: "I put a spell on you". Følg det tempo, der passer dig bedst.

1. Sid på gulvet og drej kroppen til den ene side, så du kan tage imod med begge arme. Skub dig fra side til side, mens du løfter det modsatte ben strakt.

2. Lig på maven med panden på hænderne. Løft et ben ad gangen og før det ind over det andet, mens du holder albuerne på gulvet og panden på hænderne.

3. Lig på siden med nederste arm strakt og øverste arm sættes i i gulvet på håndfladen. Tegn et ottetal med det øverste ben. Husk at holde overkroppen modsat benet for at få en fornemmelse af, at overkroppen trækker benet. Skal det være hårdere, kan du i stedet svinge begge ben.

4. Lig på ryggen med bøjede ben og hænderne under hovedet. Løft hovedet og modsat albue og knæ mod hinanden, mens det andet ben strækkes ud langs gulvet. Skift i takt til musikken mellem de to sider, mens du holder hovedet løftet.

Udfør alle øvelserne 10 gange til hver side. Lad kæben være afspændt og vejrtrækningen flyde frit.