

P R E S S E M E D D E L S E

København, den 8. juni 2009

Sådan overlever din krop sommeren

Kalenderen viser juni måned, og dermed er det officielt blevet sommer. De næste par måneder betyder det for en stor del af danskere koldskål, grill, kolde øl, forkælelse og ferie – både fra arbejdet, men for mange også fra den daglige motion.

"Vi danskere er generelt rigtig gode til at kombinere hygge og "alt med måde" tankegangen, og det kan meget hurtigt blive opskriften på, hvordan vi kommer ud af vores daglige træningsvaner. Det kan være svært at komme ind i rutinen igen efter en pause, især når man efter ferien vender tilbage til en travl og hektisk hverdag. Det er derfor vigtigt, at man forstår, hvad man er oppe imod, inden man helt dropper træningen i ferien" siger Chris MacDonald, ekspert inden for kost og sundhed og blogger på www.fitnessdk.dk.

Flad og forpustet

Ifølge MSN Sundhed dukker hele 75% færre fitness medlemmer op til træning i sommerferiens højsæson! Men hvad har det egentlig af betydning, når man holder 2-3 ugers ferie fra sin træning?

"Allerede efter 7-10 dage uden træning vil du kunne mærke en forandring. Vi er bygget til at bevæge os, og gør vi ikke det, holder alle kroppens funktioner op med at virke optimalt – herunder også kroppens hardware, hjernen. Du vil derfor hurtigt kunne mærke på dit humør, din energi og dit velvære, hvis du undlade at træne, men samtidig øger du også risikoen for at blive ramt af stress eller en depression. Der er simpelthen ingen fysiologiske fordele ved at holde fri fra træningen i ferien" siger Chris MacDonald.

Hvorfor træne når solen skinner?

Selvom træning er ligeså vigtig om sommeren som resten af året, er der ofte andre ting, der trækker, når vejret er i top. Men der er mange gode grunde til at fortsætte sin træning indendørs om sommeren.

"Uanset hvor godt vejr sommeren ønsker at tilsmile os med, så er der flere træningsmuligheder i et fitnesscenter end dem, du finder i det fri. Der er styrketræningsmaskiner til at tilfredsstille ethvert behov, og på konditionsmaskinerne kan du løbe en tur, hvor du selv bestemmer, hvornår det skal gå op ad bakke. Der er ingen modvind på spinningcyklen, og du kan nyde godt af råd, vejledning og motivering fra centrets dygtige personale" udtaler Steen Keller, administrerende direktør for fitness dk og fortsætter:

"Med vores sommertilbud til nye medlemmer om træning for 199 kr./md. hele sommeren, håber jeg, at flere vil opleve fordelene ved at træne i fitness dk om sommeren. Alle vores centre har lange åbningstider og et stort udvalg af morgen- og formiddagshold. Du kan derfor vælge at træne i det tidsrum på dagen, der passer dig bedst og stadig have tid til at nyde ferien" afslutter Steen Keller.

Red din krop - simpelt og effektivt

Ifølge Chris MacDonald er det vigtigt, at du gør dig nogle tanker om, hvordan din sommermotion skal forløbe, hvis du vil undgå at skulle på træningsmæssigt overarbejde efter ferien.

"Det allervigtigste er, at du lægger en plan for din træning og ikke overlader din energi og velvære til tilfældighederne. Variation er vigtigt – prøv noget nyt. Træn på andre tidspunkter eller prøv et nyt hold i dit træningscenter, så du kommer derhen. Det er i din ferie, at du har tiden, energien og overskuddet til at foretage ændringer i din livsstil. Her har du en fantastisk mulighed for at begynde nye vaner, så ferien er faktisk et rigtig godt tidspunkt at begynde at træne, hvis du ikke har trænet tidligere eller har holdt en lang pause" siger han.

Fakta om fitness dk:

fitness dk er markedsleder i Danmark med 40 fitness- og velværecentre fordelt i hele landet og 2.200 medarbejdere. Fitness er, ifølge Idrættens Analyseinstitut, en af Danmarks største idrætsgrene med 580.000 aktive medlemmer. fitness dk er medlem af brancheorganisationen Dansk Fitness & Helse Organisation samt Anti-doping Danmark og ejes af PARKEN Sport & Entertainment A/S.

Yderligere presseinformation fås hos administrerende direktør for fitness dk Steen Keller på 40 75 40 26.

fitness dk's pressebilleder må kun benyttes i forbindelse med omtale af fitness dk. Øvrig brug af fitness dk's pressebilleder kræver godkendelse af fitness dk Marketing tlf. 39 12 90 17.