

## Fit i ferien

**Ferie fra arbejdet behøver ikke at betyde ferie fra træningen. Faktisk er der god grund til at holde fast i træningen i ferien. Så undgår du både at blive sat konditionsmæssigt tilbage og ende med at få en badering med hjem som souvenir.**

At gå fra at være en aktiv sportsudøver til en aktiv solbader, kan i sig selv koste mellem 2-3,5 kg. på bare én måned, hvis du spiser, hvad du plejer. Går du en tur i ny og næ eller spiller frisbee på stranden, kan du slippe med 1-1,5 kg. Dertil kommer, at din kondi lynhurtigt bliver dårligere – helt op til 7% kan den forværres på bare 3 uger, hvis du dropper træningen i ferien.

### Træning på rejsen

Selvom feriestedet slet ikke er udstyret med de træningsfaciliteter, som du er vant til, kan du stadig holde dig i form på rejsen. Det vigtigste er dog, at du planlægger dine aktiviteter hjemmefra eller straks, når du ankommer til feriestedet – ellers kan de gode intentioner hurtigt gå i vasken.

"Løb, powerwalking og svømning kan være oplagt, men man skal heller ikke undervurdere det at leje en cykel eller tage en tur i en klassisk vandcykel. Det handler om at komme ud og bruge kroppen aktivt. Er man på storbyferie kan det måske være svært at komme ud og løbe, så her kan det også være en mulighed at snuppe nogle hurtige øvelser på gulvet på hotelværelset eller i campingvognen", siger træningseksperter i fitness dk, Sigrid Linnea Sørensen og foreslår, at man evt. får et par tips med fra sin træningsvejleder med på ferien.

### Sådan modvirker du forfaldet

Selv i fitness dk ved man godt, at det er urealistisk at bede medlemmerne holde samme træningsniveau i sommerferien. Derfor lyder rådene meget enkelt:

- Skær ned på træningen, men undgå at stoppe fuldstændig. 1-2 gang om ugen kan være nok til at holde formen ved lige i en kortere periode.
- Tag korte, intensive træningspas. Løb fx korte ture i højt tempo.
- Svøm i pool, sø eller hav. 20 minutter er nok til at udfordre din krop, hvis du ikke er vant til at svømme.
- Gå nogle gode lange ture.
- Træn om morgenen inden det bliver for varmt.

### Giv ugideligheden baghjul

Bliver det alligevel ikke til noget med træningen i ferien, så er de mentale konsekvenser til at tage og føle på. Sund livsstil handler i høj grad om gode vaner, og sådan nogle er meget hurtigere at miste end at få. Det kan derfor blive utrolig svært at komme i gang igen efter ferien, og det er Sigrid Linnea Sørensen og resten af fitness dk fuldt ud forberedt på.

"Hele pointen med at komme i fitness dk er, at du ikke står alene i kampen mod overspringshandlingerne og mageligheden. Vi ved, det er en svær årstid, og derfor er vi også opmærksomme på at stå klar med lidt ekstra opmuntring i disse måneder. Vi tilbyder en hel del sjove udendørshold, for det er nemmere at komme af sted, når de andre står og venter", afslutter Sigrid Linnea Sørensen.

---

#### Fakta om fitness dk:

fitness dk er markedsleder i Danmark med 37 fitness- og velværecentre fordelt i hele landet og ca. 2.200 medarbejdere. fitness dk ejes af PARKEN Sport & Entertainment A/S og har hovedsæde i PARKEN på Østerbro i København. fitness dk er medlem af brancheorganisationen Dansk Fitness & Helse Organisation samt Anti-doping Danmark.

Yderligere presseinformation fås hos kommunikationsmedarbejder Christina K. Christensen på tlf. 41 86 47 10. 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 via mail til [marketing@fitnessdk.dk](mailto:marketing@fitnessdk.dk)