REJSE FITNESS

I form på farten
–
sundhed og motion
på rejse og ferie

Marina Aagaard

REJSE FITNESS

I form på farten
–
sundhed og motion
på rejse og ferie

aagaard

REJSE FITNESS
I form på farten – sundhed og motion på rejse og ferie

Copyright © 2017 Marina Aagaard 1. udgave

Fotos: Henrik Elstrup, Marina Aagaard
Fra rejser i Danmark, Tyskland, Spanien, Holland, Kroatien, Portugal, Rumænien, Dubai, Colombia og Tanzania.
Forside selfie: Perron, Schiphol, Amsterdam

Undtagen side:
24: FreeImages.com/Alvaro Prieto
30: FreeImages.com/Yousri Mandour
36 54, 56, 58, 60, 62, 64: PhotoDisc
60: sxc.hu. 112, 114: © CPhotography (Fitness)

Tilrettelæggelse, omslag, tekst: Marina Aagaard.
www.marinaaagaard.dk

Bogen distribueres af: Publizon A/S | Forlaget Aagaard

ISBN: 978-87-92693-08-2

Mekanisk, fotografisk, digital eller anden kopiering eller mangfoldiggørelse af denne bog eller dele heraf er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret, og kun tilladt efter aftale med forlaget eller efter aftale med Copy Dan.

Denne bog giver generelle bud på sundheds- og motionstiltag for raske.
Ved alle tvivlstilfælde og sygdom bør man konsultere egen læge, før man rejser langt eller går i gang med målrettet motion.

Til de rejseglade

INDHOLD

Indledning 7

1 Start i god tid 9
2 Vælg godt tidspunkt 11
3 Book i god tid 13
4 Book rigtigt og tjek 15
5 Tjek transfer og p 17
6 Hav gyldigt pas 19
7 Skaf visum 21
8 Vaccination 23
9 Kontanter og kort 25
10 Frist ikke tyven 27
11 Mobil og pc 29
12 Kamera og foto 31
13 Bagage (fly) 32
14 Pak efter behov. 33
15 Medicin. 34
16 Undgå stress . . . . . .
17 Sygdom og hygiejne 35
18 Pas på solen. 37
19 Undgå uheld 39
20 Vær trafiksikker. 41
21 Undgå blodpropper 43
22 Træk vejret bedre 49
23 Sov godt 51
24 Spis smart på farten 53
25 Spis med måde. 57
26 Spis sundere mad 59
27 Drik vand 61
28 Spis og drik nok 63
29 Minimer madspild 65
30 Vær fysisk aktiv 67
31 Opbyg fysisk kapital 69
32 Lav noget andet 71
33 Sid mindre 73
34 Stå mere. 75
35 Gå mere 77
36 Gå længere. 79
37 Tag trappen. 81
38 Løb en tur. 83
39 Cykl en tur 85
40 Tag en tur på vandet 87
41 Tag en tur i vandet 89
42 Cardio træning 91
43 Step op træning 93
44 Sjipning for enhver 95
45 Kropsvægttræning 97
46 Intervaltræning 99
47 Circuit træning 101
48 Styrketræning 105
49 Stræk og mobilitet. 111
50 Kom i (bedre) form 117

F3
When the destination is more important than the journey
amref
Toilets
Meditation centre
F4

INDLEDNING

At rejse – ikke alene målet, destinationen, men selve rejsen – byder på oplevelser, hvad enten turen drejer sig om forretning eller ferie.

At rejse har adskillige fordele, alligevel oplever mange, at der kan være bivirkninger i form af ømhed, træthed eller vægtøgning.

Vær på forkant. Hold kroppen i gang på rejsen – selv lidt kan være nok – og før-rejse fysisk aktivitet er anbefalet. Og tænk lidt over kosten.

Bogen giver praktiske rejseråd til begyndere og insider tips til sundere, bedre rejser for alle.

Bedre? Det bliver rejsen, når hoved og krop fungerer bedst muligt, så man kan det, man vil. Sundere? Det bliver rejsen med enkle tiltag, der med minimal indsats gør krop og sind godt.

Rigtig god rejse!

1 | START I GOD TID

Vælg rejse i god tid, så der er tilstrækkelig tid til at indhente informationer om destinationen. Der findes utallige rejseguider; fysiske og ebøger.

”Undgå stress og fysisk overbelastning. Vær på forkant.”

Vil man på aktivitetsrejse, der kræver en vis form, lange løbe-, vandre- eller cykelture eller special-aktiviteter, betaler det sig at starte tidligt:
Træn gradvist op: Bliv forberedt og klar *uden* ekstrem anstrengelse eller overtræning.

Det sker ofte, at aktivitets-rejse-rejsende prøver at nå for meget for hurtigt og overbelastes, så fornøjelsen mindskes (ødelægges). Undgå det.

Ved alle rejser: **Husk rejse (transport) forsikring.**

2 | **VÆLG GODT TIDSPUNKT**

Ved bookning af ferierejser er det en fordel at orientere sig om destinationens vejrforhold i løbet af året. Af og til finder man usandsynligt billige rejser, men den lave pris kan skyldes at vejret på det tidspunkt er (meget) dårligt.

”Der er ikke noget der hedder dårligt vejr, kun forkert påklædning ...”

Fornuftigt tøj tæller, men regntid eller storme påvirker rejse og aktiviteter i væsentligt omfang. Storm og uvejr kan betyde, at fly ikke flyver, skibe ikke kan lægge til kaj og svævebaner lukkes. På visse tidspunkter af året kan nogle veje og attraktioner være lukkede fx på grund af sne, så interessepunkter bør tjekkes på forhånd.

Der er aldrig 100 % garanti for godt vejr – men rejser *kan* være i top trods ’dårligt’ vejr.

KLM

3 | **BOOK I GOD TID**

Forlæng forventningens glæde, minimer stress, spar penge: Vær tidligt ude ved køb af rejse, tjek flere muligheder; google ”rejse søgemaskiner”. *Ved køb af flybillet længe – 53 (30-60) dage – før afrejse, kan man spare op til 26 % på billetten.*

- Tirsdag er tit den billigste rejsedag (med fly).
- Lørdag og fredag er ofte de dyreste rejsedage.

Omvendt kan man spare en hel del ved at booke hotel i sidste øjeblik. Tjek via en portal fx Booking.com eller hotel direkte; små uafhængige hoteller har gode i-sidste-øjeblik tilbud.

Ønsker man at være sikker på logi fx på Cuba, kan man booke længe i forvejen *med* afbestillingsmulighed, hvis man senere ændrer planer. *Pas på mindre kendte (fup)firmaer, der tilbyder usandsynligt billige rejser og ophold. Tjek det.*

GRATIS PARKERING
KOM NU BARE AFSTED
SORRENTO
EILAT
GRAN CANARIA
MALLORCA
ALANYA
PHUKET
KORFU
LA GOMERA
FRANKFURT
OSLO
ZAKYNTHOS
AMSTERDAM
SALZBURG
FÆRØERNE
BOARDING PASS
FLIGHT: KL 1336
START BOARDING PROCESS: 17:30
GATE: 4
CLASS: C BUSINESS
SEAT: 01A
OPERATED BY: KLM ROYAL DUTCH AIRLINES
SKY PRIORITY
NAME: AAGAARD/MARINA
ETKT:
FQTV: 0742405928272
SEAT: 01A
SEQ: 064
SKY PRIORITY
PSPT:
NAT:
SEQ: 064
DATE: 15MAR17
DEP: 18:00
FROM: AALBORG /AAL
TO: AMSTERDAM/AMS