FLY FITNESS

Guide til bedre og sundere flyrejser og smart flymotion

Af Marina Aagaard, MFT

HOIST POINT
ATTENTION
WARNING
HOT AIR
EXHAUST

Marina Aagaard

FLY FITNESS

Guide til bedre og sundere flyrejser og smart flymotion

aagaard

FLY FITNESS
Guide til bedre og sundere flyrejser og smart flymotion

Copyright © 2018 Marina Aagaard

3. udgave (1. udg. 2014, 2. udg. 2016)

Fotos: Henrik Elstrup

Tak til KLM for sponsorat af foto-rejse

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

Bogen distribueres af: Publizon A/S | Forlaget Aagaard

ISBN: 978-87-92693-11-2

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 med Copy Dan.

Denne bog giver generelle bud på fly motion for raske og ikke individuelle træningsoplæg. Man bør konsultere egen læge før flyveturen, hvis man:

- har mistanke om sygdom
- har hjerte- eller lungesygdomme
- har haft blodprop (blodprop i familien)
- har en lav blodprocent
- har gennemgået operation for nyligt
- har feber
- er gravid

Til mor og far.

INDHOLD

INDLEDNING. 7

#1 Book bedste sæde 8

#2 Brug kompressionsstrømper 9

#3 Klæd dig smart 10

#4 Bevæg dig i lufthavnen 11

#5 Drik rigelig vand 12

#6 Sæt dig godt til rette 13

#7 Sid bedst muligt 14

#8 Smid skoene. 15

#9 Bevæg fødderne 16

#10 Bevæg underbenene. 17

#11 Bevæg hofter og ben. 18

#12 Bevæg skuldre/arme 20

#13 Bevæg hænderne 22

#14 Brug øjnene 23

#15 Bevæg nakke/hals. 24

#16 Træk vejret bedre 27

#17 Rejs dig op og gå 29

#18 Styrk dig frisk 30

#19 Stræk dig tilpas. 32

#20 Slip spændingerne 34

#21 Sundhed på flyet. 37