

## BOGANMELDELSER

### Erik Østenkjær er en af verdens førende sportspsykologer og mentaltrænere

Og i to nye spændende bøger øser han af sin mere end 30 års lange erfaring med optimering og udvikling. Gennem en årrække har han fungeret som coach og sparringspartner inden for 27 forskellige sportsgrene i 21 lande.

Heriblandt har han været tilknyttet en række af landets førende Fodbold-, Håndbold- og Ishockeyklubber samt Riis Cycling A/S (Team Saxobank) og Team Bjerre Racing i Speedway.

### TRÆN DIN VILJE

"Viljen starter, hvor lysten holder op!" Dette er mantræet for sportspsykolog Erik Østenkjær, der er aktuel med den nye selvhjælpsbog: "Træn din vilje".

"Jeg vil stoppe med at ryge, jeg vil løbe en maraton, jeg vil være topsælger i mit firma, jeg vil tabe mig 10 kg, jeg vil spille for FC Barcelona, jeg vil lære japansk, jeg vil, jeg vil, jeg vil..."

I bogen redegør Erik Østenkjær for, hvad viljen er for en størrelse, og hvilke muligheder vi som individer har for at udvikle den. De mange beskrivende cases og instruktioner gør indholdet let at arbejde med. Der præsenteres bl.a. eksempler på, hvordan man, ud over at træne sin egen vilje som forælder eller træner, kan arbejde med børn og unges vilje, og hvordan man kan arbejde med viljen i teams.

"Træn din vilje" henvender sig altså ikke kun til topatleter og sportsfolk, men til alle, der ønsker at udvikle sig selv og endda overgå sig selv. Bogen er skrevet med tanke på dig, der ønsker at optimere dine egne præstationer, uanset om det er som forælder, sportsudøver, træner eller klubleder. Endvidere henvender bogen sig til erhvervslivets ambitiøse medarbejdere og ledere.

**Bogen er på 196 sider til en vejl. udsalgspris på kr. 299,-.**

### SPORTSHYPNOSE

"Evnens til at hypnotisere er ikke medfødt, men en teknik og metode der kan læres, og som man udvikler gennem erfaring. Ved hjælp af sportshypnose kan man hjælpe fodboldspilleren til at score mål, marathondløberen og triathleten til at overvinde smerten, og skytten eller darts spilleren til at fokusere."

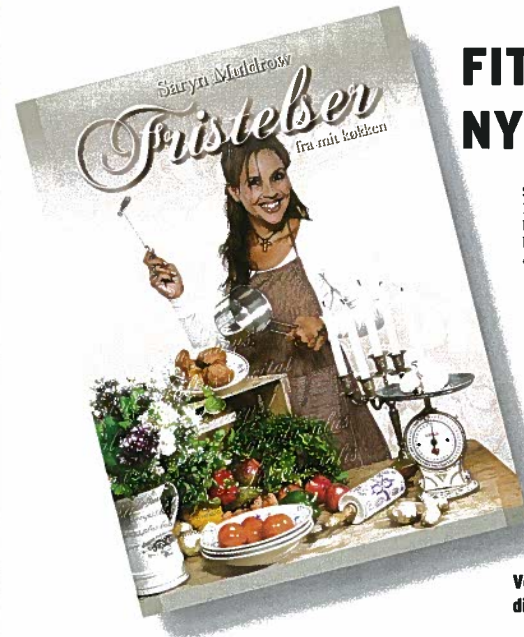
Sportshypnose er en lærebog i de mest grundlæggende metoder til frembringelse af trance tilstande med det formål at hjælpe sportsudøvere med præstationsoptimering. Der præsenteres en række klienthistorier samt helt konkrete metoder og praktiske eksempler på Østenkjærs arbejde med blandt andet fokusoptimering, smertebehandling, viljeudvikling og selvsuggestion. Overordnet præsenteres trin for trin de metoder og teknikker, der skal til for at lære og dygtiggøre sig inden for sportshypnose.

**Bogen er på 124 sider og fås til en vejl. udsalgspris på kr. 299,-.**



## BOGANMELDELSER

### FITNESSLEGENDE BAG NY OPSKRIFTSBOG

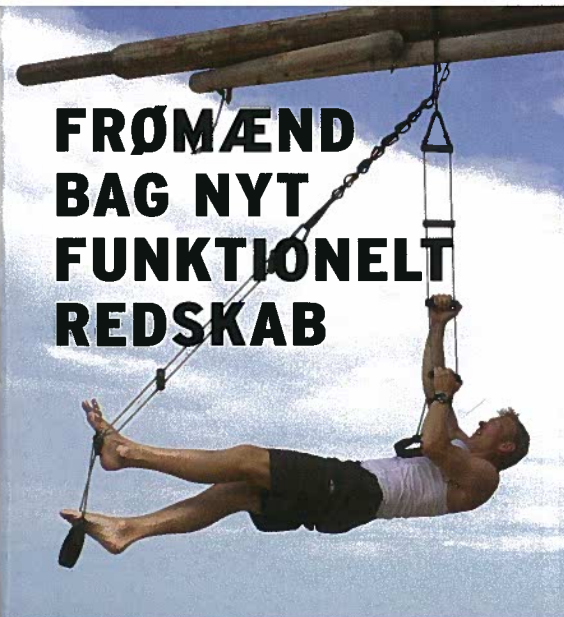


Saryn Muldrow var igennem en lang årrække Danmarks suverent bedste fitnessatlet. En karriere som hun i 1996 kronede med at vinde det professionelle verdensmesterskab Fitness Olympia. En bedrift som ingen andre danske fitnessatleter har formået at gentage siden. Siden Saryn afsluttede sin idrætskarriere har hun udviklet sig til en spændende billedkunstner, hvis malerier og fotografier har været udstillet mange steder i Danmark. Sideløbende med dette har Saryn altid haft en stor passion for at lave mad, og i hendes nye bog finder man en lang række opskrifter baseret på

årtidernes skiften, og alle ledsaget af Saryn egne fotografier. Saryn, der er født i USA og opvokset i Danmark, har de seneste år været bosat i Sverige. Og det er da også de idylliske rammer fra hendes smukke fritidshus der, som danner rammerne omkring de mange spændende opskrifter, der indgår i hendes nye bog. Opskrifterne spænder bredt, der er retter inspireret af barndommens USA, tiden som professionel fitnessudøver og Saryns liv i den svenske natur. Og der er masser af inspiration at hente for såvel vegetaren, som fiske- og kageelskeren, ligesom også de der ønsker at spare på fedtet er tilgodeset.

**Vejl. udsalgspris kr. 198,-. Bogen kan også bestilles direkte fra forlaget på [www.fitnewsshop.dk](http://www.fitnewsshop.dk)**

### FRØMÆND BAG NYT FUNKTIONELT REDSKAB



MobileFit er udviklet af 2 tidligere frømænd med en livslang interesse og erfaring med træning, udendørsliv og ekstremsport. "Efter vores tid i frømandskorpset savnede vi hurtigt den daglige funktionelle træning, og lysten til at konstant at blive udfordret i træning," fortæller Preben Walde, der er en den ene af de to stiftere. Og derfra opstod MobileFit, som er én stige med daisy-chain, som kan sættes op og benyttes på mange forskellige måder med inspiration i frømændenes træning i at boarde skibe.

Ladder Training er sjov og effektiv styrketræning til hele kroppen. Enkelte muskelgrupper isoleres ikke i træningen, og det giver den fordel, at der kan opnås styrke og stabilitet i kroppen ved at involvere hele muskelkorsettet. Og netop et stærkt muskelkorsett eller en stærk "core" er en af de vigtigste fysiske faktorer, når det gælder om at forebygge skader samt ved genoptræning.

Du kan se mere om produktet på [www.MobileFit.dk](http://www.MobileFit.dk)