PRESSEMEDDELELSE

Morten Hostrup og Jens Bangsbo

Mikrotræning

Hvert sekund tæller

Udkommer: 27. december 2025
Omfang: 152 sider
Pris: 249,95 kr.
Forlag: Strandberg Publishing

I en tid, hvor fysisk aktivitet ofte må vige pladsen for travle kalendere og stillesiddende arbejde, introducerer Morten Hostrup og Jens Bangsbo et nyt, forskningsbaseret perspektiv på træning i bogen *Mikrotræning – Hvert sekund tæller*. Bogen bygger på den nyeste viden om, hvordan korte, intensive træningsaktiviteter kan integreres i hverdagen og give markante sundhedsgevinster – uanset alder og fysisk niveau. Bogen henvender sig både til nybegyndere, erfarne motionister og ældre og indeholder konkrete programmer, der kan tilpasses individuelle behov og daglige rutiner.

Morten Hostrup er en af de to eksperter i TV2's serie *Snyd din alder*. Fra den 7. januar, 2026 viser TV2 anden sæson af *Snyd din alder*, hvor fire kendisser, Hans Engell, Lars Elbæk, Julie Berthelsen og Mette Horn, blandt andet gennemfører en 12-ugers træningsintervention med mikrotræningsaktiviteter.

Mikrotræning udfordrer den traditionelle opfattelse af, at effektiv træning kræver lange, planlagte sessioner. Gennem evidens og praktiske eksempler viser forfatterne, at selv få minutters aktivitet – som trappesprint, knæbøjninger eller rask gang til bussen – kan reducere risikoen for livsstils-sygdomme, forbedre kondition og styrke livskvaliteten.

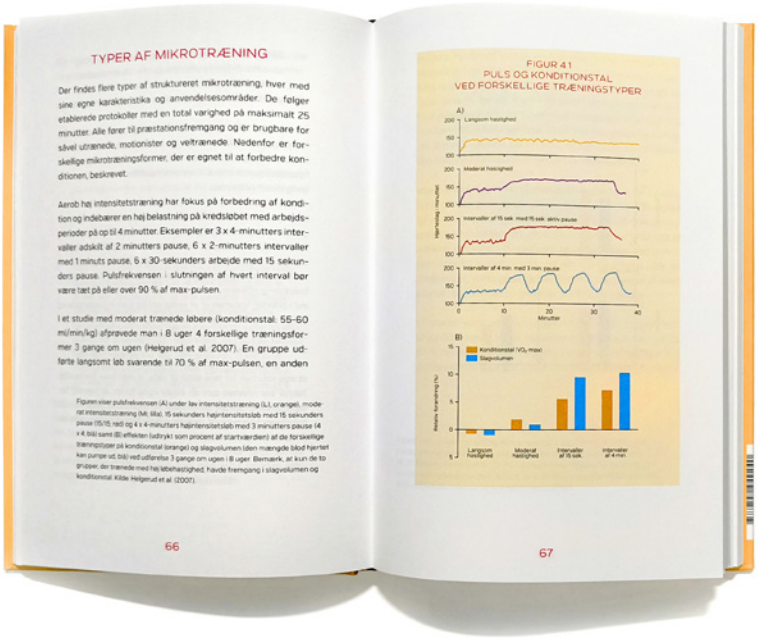
Indholdet spænder bredt: fra baggrunden for mikrotræning og dens dokumenterede effekter på kredsløb, blodtryk og blodsukker til detaljerede træningsprogrammer for kondition og styrke – både med og uden udstyr. Bogen indeholder

Strandberg Publishing
Klareboderne 3
1115 København K
strandbergpublishing.dk

også lynprogrammer til dem, der ønsker maksimal effekt på minimal tid, samt råd om at håndtere småskavanker og undgå overbelastning.

Mikrotræning – Hvert sekund tæller tilbyder viden, inspiration og konkrete værktøjer til at komme i gang med at træne – og til at fastholde de gode vaner.

Om forfatterne
Morten Hostrup er MD, ph.d. og lektor i humanfysiologi ved Københavns Universitet. Jens Bangsbo er dr.scient., professor i humanfysiologi samme sted og tidligere assistenttræner for Juventus, Atlaanta og det danske fodboldlandshold.

Yderligere information og kontakt

For bestilling af presseeksemplarer, pressefotos og kontakt til forfatteren, kontakt venligst presseansvarlig Maria Lützen på +45 33 38 28 44 eller MLU@gyldendal.dk.
Pressekit med fotos på www.strandbergpublishing.dk/presse