

Lektørdtalelse (12/23) 2 933 930 9 (V)

Bremann, Torben: Mænd, motion og myter : hvad skal der til, og hvad virker?
/ forfatter: Torben Bremann ; fotograf: Flemming Gernyx. - People's Press. -
183 sider. - DK 79.601

Anvendelse/målgruppe/niveau

Specifikt skrevet til den mandlige læser der påtænker at begynde med at dyrke motion, men kvinder og lettere øvede vil også kunne få udbytte af bogen. Fint illustreret forside/omslagstekst der sælger bogen godt.

Beskrivelse

Bremann (f. 1960) har i mange år fungeret som coach/vejleder indenfor idrætsverdenen, og er forfatter til flere bøger, bl.a. *Hans og bjerget*, 2009. Hans nye bog ligger umiddelbart lidt i forlængelse af denne, med et hovedbudskab der siger, at det aldrig er for sent at begynde. Vi får en grundig præsentation af fordelene ved at dyrke motion og omlægge sin livsstil, og hører om begreber som fysiologi, motivation, forskellige motionsformer, søvn, afspænding og kost. Det hele er fortalt på en sober og informativ måde, helt uden fordømmelse og skrækscenarier som Bremann i øvrigt ikke mener virker på mænd. Bogen indeholder en del konkrete råd og har øvelser til fx meditation, men går aldrig i dybden med de forskellige motionsformer. For nogle vil bogen derfor synes overfladisk, men det ændrer dog ikke på, at den som indgang til en mere aktiv og sundere hverdag virker rigtigt godt. Hvis man ønsker et komplet træningsprogram, må man ty til andre bøger, og bagerst er også tilføjet en litteraturliste. Gennemillustreret og indbydende layout, med key words i margenen som gør læsningen til en fornøjelse.

Sammenligning

Andre gode titler til målgruppen er *Herrerevolution*, 2011, og *Bliv mere mand på 10 uger*, 2011.

Samlet konklusion

Velskrevet og intelligent bog, som tager sin målgruppe seriøst.

Steffen Gordon Nielsen