



FOTO ANDREAS LUNDBERG

Tre goda ting

STYRKA Med boken "Träna och maxa din förbränning" av Jonas Lissjanis, Gustav Ström och Sofia Grenevall (Semic) får du ett träningshäfte, en stegräknare och ett BMI-måttband. Med dessa saker vill författarna att du ska ta dig upp ur soffan och börja skapa goda vanor.



Träna dig ung

Att röra på sig förnygrar de flesta organ säger Shirin Djavidi, hälsorådgivare och personlig tränare, aktuell med boken "Träna dig 10 år yngre".

Kan man träna sig 10 år yngre?

– Det har länge varit känt att all sorts aktivitet förnygrar de flesta av kroppens organ inklusive kärl, muskler och skelett. Vi är byggda för att röra på oss, annars stannar hela vårt system. Om vi inte tränar, drar vi lättare på oss skador, övervikt, sjukdomar och andra dåligheter. Med träning blir du yngre, starkare och friskare.

Praktiska tips?

– I min bok finns ett kom i form-test, ett slags livsstilstest. Där blir du antingen typ A, B eller C som representerar varsin ålderstyp. Det gör att du genom livsstilsförändringar kan få ett bättre resultat och därmed också få en yngre ålder i testet.

Hur kommer jag i gång?

– Sluta fundera, dra på dig skorna och stick ut i spåret. Halvvägs runt är det för sent att ångra dig. Ta med en kompis. Köp ett nytt träningsplagg, låter ytligt, men det är roligare att träna med en ny fin topp än en gammal sliten. Anmäl dig och en kompis till en löpartävling, så får ni ett konkret mål att jobba mot. Lyssna på bra musik när du tränar. Skriv in din träning i kalendern och låt inget stå i vägen för ditt möte med dig själv. ✕

Ny träningsbok från Fitnessförlaget.



Så tränar jag bäst

"Jag har som mål att springa Stockholm Marathon i sommar, men det går mycket snabbare att träna upp konditionen än att bygga upp de muskler som hjälper lederna att klara all långlöpning. Därför varvar jag löprundorna med body pump som håller mig hel och stärker hela kroppen."

Visste du att...

...cykelförsäljningen har ökat med 10 procent. Förutom att vi köper mer påkostade cyklar har också intresset för cykelmotionslopp exploderat.

Källa Svensk Cykling



Skiddata

UTMANING Nya gratistjänsten "Myski-star" kopplar ihop skidåkning med webben och mobilen. Du får bland annat tillgång till åkstatistik med personliga resultat, en överblick över hur många fallhöjdsmeter du åkt och hur många kalorier du bränt under dagen i skidbacken. Läs mer på skistar.com.

GILLAR!

Promenadsnygg

NATURGUMMI De färgglada stövlarna "Skerry Vinter" från Tretorn, tillverkade i naturgummi, passar för såväl snö som tö. Finns i färgerna turkosblå, lila och navyblå, 699 kr, hos tretorn.com och sportamore.se.



Designdebut

FUNKTION Anja Pärson har designat funktionella plagg som passar bra både i pisten och på fritiden. Vändbara mössan "Sport" finns både för vuxna och barn, 399 kr. Strumpan "Zick-Zack" har minimerade sömmar och maximerad funktion, 250 kr, från Seger, hos sportamore.se.



Kändisträning

Hypoxi - nya kändisträningen!

TRENDIGT Madonna, Cheryl Cole och Robin Williams är bara några som hängt på nya träningskonceptet Hypoxi som går ut på att punktförbränna fett och celluliter på rumpa, midja, lår och mage med hjälp av speciella maskiner som kombinerar lätt förbränningsmotion med varierande lufttryck. Planet fitness i Stockholm är första gymanläggningen i Sverige som introducerar träning genom Hypoxi.

NYFIKEN?

www.hypoximetoden.se



Vi testar Lunch beat

Hälsa har **testat senaste danstrenden** och fick klubba loss och äta macka till priset av en hundring.

Svetten rinner, höfterna gungar och glädjen ligger i luften. Vi är runt 200 stycken som slitit oss från kontorsstolarna och tagit oss till Kulturhuset i Stockholm för Lunch beat. För en hundring får vi vegetarisk lunchmacka och en timmes dans till proffsig klubbmusik i en nedsläckt lokal. Den här tisdagen dansar vi till samma mixband som dansfestivalen LocoMotion i Belgrad som är uppkopplade via internet på en storbildsskärm. Häftigt för en 40-åring som inte varit på klubb sedan slutet av 90-talet.

SUSANNE HOVENÄS

Snabba fakta

VAD ÄR DET: En klubb för dem som vill dansa på lunchen och komma tillbaka till jobbet fyllda av energi.

FÖR VEM: Dig som vill få en genomkörare på lunchen utan att gå på gym.

HÄR KAN DU DANSA: Se lunchbeat.org.

Betyg

(betygsättning på en skala 1-5)

STYRKA: 2

KONDITION: 5

KOORDINATION: 1

SVÄRIGHETSGRAD: 0

Prestationshöjare

TILLSKOTT Vid intensiv träning kan det vara svårt att komma upp i önskvärda nivåer av vitaminer och mineraler. "Multi-brus B" innehåller bland annat niacin, nolsyra och vitamin B12 som bidrar till att minska trötthet och utmattning och behålla din normala mentala prestationsförmåga. 65 kr, Apotek Hjärtat.



TRÄNA MED ANNELI TAPPER

I varje nummer visar Anneli effektiva övningar för en starkare kropp. Hon är massageterapeut, hälsopedagog, coreinstruktör och Hälsas nya träningsinspiratör.

Månadens övning: Fast rumpa

Benböj är en klassisk övning som tränar rumpan och framsida lår och ger stabilitet och styrka i bålen. En mycket bra övning om du vill träna effektivt med flera muskler påkopplade samtidigt.

TRÄNINGSLINNE FRÅN ADIDAS. BYXOR FRÅN HELLYHANSEN OCH SKOR FRÅN RYKÄ.



För tyngre övning, håll en viktplatta eller påse fylld med sand nära kroppen.

GÖR SÅ HÄR:

- 1 Stå med uppsträckt** hållning, blicken riktad framåt och fötterna i höftbredd eller något bredare, riktade lätt utåt. Andas in innan du går ner och håll andan genom hela rörelsen så du har ett bra buktryck.
- 2 Gå ned så djupt** att du kan hålla ryggen rak (vänd innan du tar ut rörelsen i korsryggen). Sträva efter en upprätt hållning och låt knäna följa fotens vinkel. Håll fokus på att rumpan skjuter upp kroppen.