

TRÄNING & HÄLSA

Vilken core-träning är bäst?

FRÅGA: Vilken träning är bäst för att få starka coremuskler och förbättra hållningen?

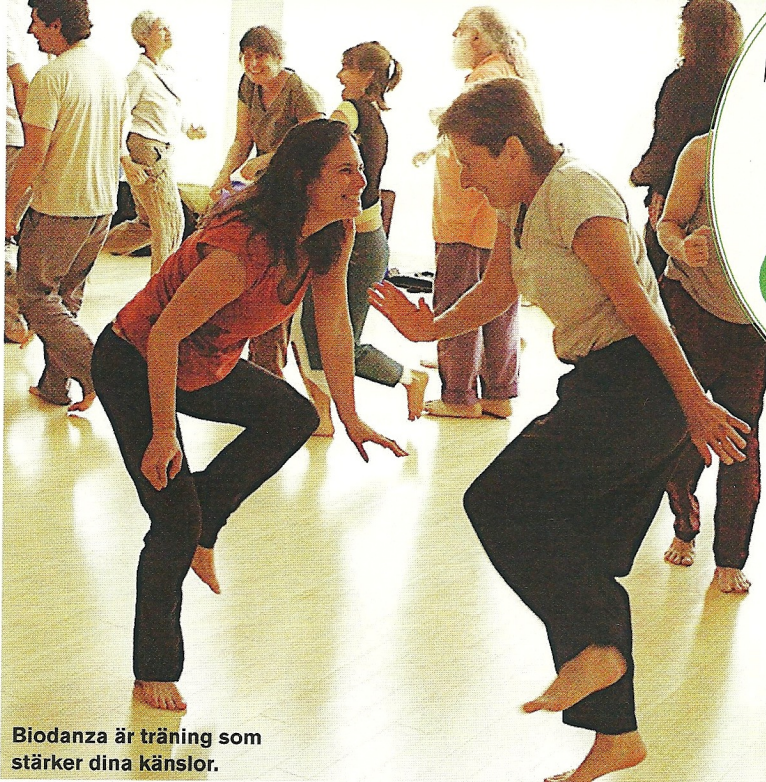
Marie

SVAR: Som jag tolkar din fråga är du mån om att ha en bra hållning och då är det givetvis viktigt att ha bra coremuskler, men det behövs träning av hela kroppen för att få en bra hållning. Det räcker inte med en stark bål, om axlarna hänger framåt eller musklerna kring halsen är för svaga för att du ska kunna hålla ditt huvud i en stolt position.

Bra träning för core-muskler är därför den typ av träning som använder många stora muskelgrupper och som ser till att aktivering sker i de alla tre rörelseplanen (övningar som sker framåt och bakåt, ut åt sidan och även innefattar rotationer). Exempel på detta är dans och skidåkning. Att sedan gå på speciella corepass, pilates eller göra övningar som crunches och rygglyft är också bra.

Bra hållning handlar om muskelbalans, se på din kropp och lägg mer tid på de muskler som är svaga. Om du är osäker på vilka som är dina starka respektive svaga områden hör med en instruktör eller personlig tränare. Lycka till!

Jan Tern,
träningsexpert,
hälsocoach
på Volvo,
personbasta.se



Biodanza är träning som stärker dina känslor.

BIODANZA FÖR LIVET

NYTT: Biodanza är en ny träningsform för kropp och själ som växer i Sverige.

Biodanza – livets dans – är övningar och rörelser som utförs till musik. Dansen väcker din förmåga att leva och njuta av livet, tillsammans med andra.

Biodanzas mål är att stärka förmågan att känna glädje, passion och tillfredsställelse, och utveckla din medkänsla för andra och för vår natur.
– Biodanza hjälper oss att leva våra liv med större glädje och lätthet. Vi blir mer närvarande, självkänslan stärks, kommunikationen förbättras och vi blir tydligare, säger **Gunilla Janmark Veldhuis** som själv utövat Biodanza i flera år

och nu är instruktör i Uppsala.

– Den har betytt enormt mycket för mig, fortsätter hon.

Biodanza tränar smidighet, men också förmågan att uttrycka styrka, sätta gränser, lyssna på kroppens signaler och att växla mellan aktivitet och vila. Eftersom en del kroppslig beröring ingår under klasserna kan Biodanza vara utmanande för dig som är blyg.

Bakgrund: Biodanza skapades av **Rolando Toro** i Chile på 60-talet och sprids nu runt världen. Han ville att alla oavsett ras och bakgrund skulle kunna njuta av livet.

Här kan du testa: I dagsläget erbjuds Biodanza via Studieförbundet i Uppsala och på Studio Salsa i Stockholm.

Starkare magmuskler med benlyft

GÖR SÅ HÄR: Ligg på rygg med armarna längs sidorna. Sträck på benen och lyft upp dem ihop till 45° vinkel. Håll överkroppen spänd och använd magmusklerna för att driva på rörelsen. Lyft sedan benen så att de är i rätt vinkel mot golvet. Sänk ner benen tills fötterna är strax ovanför golvet och lyft sedan benen igen. Gör två omgångar med tio repetitioner.

BRA FÖR: Stärker och definierar magmusklerna.

Ur **Lisa Purcells** "Anatomi – styrketräning för kvinnor" (Tukan)



EMMA-SSKOLA: 11

SPRING SOM ETT HJUL

En löparskon Airia Running är en väldigt snabbare löpning. Jag har sett och provat. Den är ut med rundad sula och är framme vid tårna, vilket hjälper till att "rulla" fram foten. Den är lätt att börja med korta steg för att vänja sig. Pris 1 600 kr.



Illustration: Thinkstock

0 steg per minut är perfekt för att förbättra uthålligheten, hålla hjärtat stabilt och hålla blodet nere. Det är också att det är bra för kolesterol i blodet.