

ligg inte och dra dig



2.a Rygg.
T-lyft, stå framåtlutad och håll en bok i varsin hand, lyft armarna åt sidan och forma till ett T.



2.b Ben/balans.
Stå på ett böjt ben och sträck det andra rakt bakåt. Håll armarna ut åt sidan. Tänk på att du tippar framåt med "rak" överkropp och rakt "bakre" ben. Gör övningen lugnt och kontrollerat.
● Gör övningarna en gång till och vila sedan 30 sekunder.



Allt du behöver till ditt hemmagym, en handduk, en petflaska, en plastpåse och några böcker.

3.a Situps.
Ha en rullad handduk i svanken. Ryggen ska inte lämna handduken. Tänk på att du skjuter rygg som en katt.



3.b Sälen.
Lägg dig på mage och lyft överkroppen från golvet, armarna sträckta bakåt. Håll kvar (15–30 sekunder). (Obs! Inga repetitioner). Spänn gärna "rumpan" för att avlasta ryggslutet.
● Gör båda övningarna en gång till och vila sedan 30 sekunder...



4.a Armar.
Sidlyft, lägg några böcker i en kasse och träna en arm i taget.

4.b Armar.
Bicepscurl med samma kasse som ovan.



4.c Tricepspress med en vattenflaska.
Armbågen upp mot taket, överarmen ska vara stilla, det är underarmen som rör sig.
● Gör alla övningarna en gång till och vila sedan 30 sekunder.



5.a Armhävningar.
Tänk på hållningen, ingen svank eller hängbro...

5 b Ben.
Ligg på rygg med raka ben. Dra fötterna mot rumpan samtidigt som du lyfter rumpan från golvet.
● Gör båda övningarna en gång till och vila sedan 30 sekunder.

Sabis
FÄLTÖVERSTEN



Varmt välkommen till din bästa matglädjebutik!

Sabis butik vid Fältöversten hittar du här:
Karlplan 13 115 20 Stockholm • Tel: 08 – 545 856 60
Öppet: Måndag-Fredag 8–21. Lördag 8–20. Söndag 11–20.
Priserna gäller v 17 fr o m måndagen 21/4 t o m söndagen 27/4 med reservation för slutförsäljning och eventuella tryckfel



Per vår fiskmästare erbjuder!



Färiska ostron "Marenes"
Belgien, stl 2.
Pris per dussin 99.00

Färsk röding
odlad, Sverige
Pris per kilo 169.00

Snabbt, gott & enkelt! Färdigt för ugnen:
Kräfffärserad rödtungafilé
Pris per kg 449.00

Gör så här: Stek i ugn, ca 20 min i 150° under folie.

Gott till, vår butikslogade vitvinsås 20.00/hg

Hos oss hittar du alltid färiska skaldjur!

Anders vår köttmästare erbjuder!



Färiska pärlhönsefileer
Frankrike. Gott med portvinsstuvade champinjoner.
Pris per kg 249.00

Hängmörad oxfile
i bit, Sverige. Gott med hasselbackspotatis och grönspepparsås
Pris per kg 499.00

Snabbt, gott & enkelt! Färdigt för pannan:
Schweizerschnitzel
av Nibble skinkinnalår:
rökt skinka o. ost.

Pris per kg 169.00
Gör så här: Stekes i panna ca 2-3 min/sida.
Gott till, gurksallad med yoghurt dressing och potatispuré

Hos oss hittar du alltid svenskt hängmörat kött!

KRÖNIKA

ZARAH ÖBERG

Kostrådgivare och hälsopedagog
on@direktpress.seSkratta dig
lycklig!

Min livsfilosofi är att barnslighet håller dig ung och piggt längre, om inte annat, så i ditt sinne. När dagar fylls av skratt och aktivitet, så fylls nätter av rofylld sömn och en kropp som är fysiskt uttröttad.

För inte länge sedan så läste jag att barn skrattar i genomsnitt 500 gånger per dag medan vi vuxna endast skrattar 5 gånger... 5 gånger??? Det slog det mig, att vi vuxna har ganska tråkigt när vi tar oss själva på så stort allvar, tappar vårt mod och vår fantasi.

Många människor frågar mig varför jag har valt att arbeta med barn och det svaret är minst sagt enkelt. Barn har fantastiska kvaliteter som jag vill behålla även hos mig själv under mitt vuxna liv.

Barn är orädda, kontaktsökande, fantastifulla, glada, varma och bara helt, helt underbara när de frågar, vill lära sig mera och har spring i sina små ben!

Kanske inte förevigt ung... MEN förevigt barnslig är jag med stolthet!

Varma varliga
virvelvindar Zarah



Upp och hoppa –

■ ■ Har du en plastkasse, två handdukar och några böcker i lägenheten? Grattis, då har du ett eget hemmagym!

Ja, det behöver faktiskt inte vara svarar än så att träna. Det är budskapet från Magnus Ägren, som har jobbat som personlig tränare sedan 1998. Efter några år i branschen började stressade kunder fråga om han kunde komma hem till dem och träna i stället.

– Det finns många som av olika anledningar inte tar sig till gymmet, men som vill träna. Vissa tycker inte att de hinna, andra är väldigt överviktiga och känner sig obehäva. Eller så är det kända personer som inte vill bli igenkända när de tränar.

Anpassad träning

Så i dag träffar han ungefär en femtedel av kunderna hemma, i stället för på gymmet. De flesta tränar cirka en timme åt gången, två gånger i veckan. Majoriteten av kunderna är precis som jag tidspressade innerstadsbor som sitter och tittar in i en dataskärm hela dagarna.

– Och jag anpassar träningen efter det. För er handlar det mycket om att få stabilitet i mage och rygg, och att få bättre hållning.

Innan Magnus Ägren kommer hem till mig för att lära ut det basprogram, som jag ska göra 2, 3 gånger i veckan, meddelar han att han kommer tomhänt. Jag blir lite förbryllad och ringer upp igen för att försäkra mig om att han vet att det varken finns motionscykel eller några hantlar hemma hos mig.

– Har du plastkassar hemma? Och handdukar och några böcker? Bra då räcker det, jag brukar köra med det som folk har hemma, säger Magnus.

Och det stämmer faktiskt. Det visar sig att allt jag behöver för mitt pass finns i min lägenhet, men att jag eventuellt kan komplettera med ett gummiband och en pilatesboll.

Den första övningen, efter uppvärmningen, är som balsam för min datanacke. Med två kokböcker som redskap tränar jag min trötta ryggmuskul.

– Det här är en bra övning för ryggen, lyft armarna som ett y, så tar det

på rätt ställe, säger han och rättar till mina händer så att handflatorna pekar uppåt.

Sen lägger Magnus en handduk på mitt golv, för att jag ska kunna göra utfall genom att glida bakåt. På så sätt blir benövningen lite mjukare.

Hemmaträning passar inte bara bra för stressade karriärer och kändisar. Även för småbarnsföräldrar och dem som reser mycket kan det vara ett sätt att få in lite motion i vardagslivet.

– Många säger att de inte hinna träna. Då brukar jag fråga vad de ser på tv. Jaha, Desperate Housewives. Då kommer jag hem till dig så kan du både träna och kolla på programmet. Det händer också att jag tränar par tillsammans, det är ju ett sätt att umgås samtidigt som man tränar. Tid finns alltid...

Magnus ger mig kokböckerna igen och visar mig hur man gör så kallade "T-lyft". Jag ställer mig lite framåtlutad, med armarna utåt sidorna, och böckerna återigen som tyngd. Ryggen jobbar ordentligt. Nästa övning är svår och vinglig. Jag ska stå på ett lite böjt ben, det andra ska vara sträckt bakåt. Jag börjar bli svettig.

– Bra träning både för balans och benstyrka, säger Magnus nöjt.

Handduk under svanken

Sit-ups-en tycker Magnus att jag ska göra med en handduk under svanken, då blir rörelsen mjukare. Efter att ha avslutat med en Anja Persson-sål som en sista övning är vi klara med basprogrammet. Och jag är rätt trött.

Nu när jag vet vad jag ska göra är det ju rätt lätt att träna på egen hand. Varför ska man ha en personlig tränare?

– Då får du kontinuitet i din träning och du vet att du gör övningarna rätt. Dessutom blir det roligare och mer motiverande. Och kanske du vill gå vidare om ett tag, och lära dig fler övningar. När du målar hemma tar du ju ofta hjälp av ett proffs, varför inte göra det när du tränar också?

Anna-Karin Grenninger
08-545 870 86
anna-karin.grenninger@
direktpress.se



MAGNUS BASPROGRAM

Gör 8-15 repetitioner av varje övning. Ta det lite lugnare i början och ha lite lättare motstånd och fokusera på att få in en bra teknik och balans.

FOTO: ANDREAS ENBUSKE



1.a Rygg.

Y-lyft, stå lätt framåtlutad och håll en bok i varsin hand, lyft och forma till ett Y. Låt bara armar och axlar röra sig.



1.b Ben.

Utfall, låt bakre foten glida på en handduk. ● Gör övningarna en gång till och vila sedan 30 sekunder.

Salong & Skafferi

JÅRVÅRD
HUDVÅRD
FOTVÅRD

Välkommen till

Salong & Skafferi

Karlavägen 70, 114 59 Stockholm Tel. 08-661 91 30

Linda, Barbara & Viktoria
har flyttat från Stureplan
till Östermalmstorg



ERBJUDANDE!

Vi bjuder på en skön avslappnande huvudmassage och snabbinpackning när du klipper dig hos någon av tjejerna.

Välkommen
Eliza Kruise

KRUUSE/CO

Sibylllegatan 33 / Tel 663 80 80