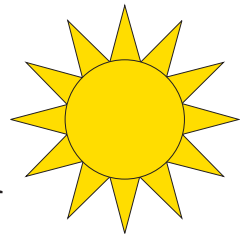


inne på sommaren



SÅ HÄR TRÄNAR DU MED KETTLEBELLS



FOTO: ANDREAS ENBUSKE



1



2



4

DE FYRA BASRÖRELSENA

1. Swing: Stå med benen axelbrett eller lite bredare och håll båda händerna på handtaget. Börja med att ha armarna hängande och klotet ner mellan dina böjda ben, svinga sedan klotet tills du har armarna rakt över huvudet, och sedan tillbaka mot marken igen. Tänk på att använda höften och att knipa med rumpen. Var nog med att hålla ryggen rak. Upprepa 10, 12 gånger.

2. Benböj: Var noga med att ha ryggen rak. Håll klotet mot bröstet och böj båda benen mot marken, som att du sätter dig en stol. Gå så långt ner du kan med rumpen mot marken/golvet, tänk samtidigt på att hålla upp bröstet, och res dig sedan långsamt upp. Upprepa 10, 12 gånger.

3. Frivändning: Starta med armen hängande mot marken och ha lätt böjda ben. Börja rörelsen med en swing och försök att få klotet så nära kroppen som möjligt och dra det uppåt. Böj in armen under klotet och "nig" till lite för att få upp den på axeln. Vila klotet på underarmen i en rackposition.. Vänd sedan tillbaka ner. Gör 10, 12 gånger, byt arm och gör på samma sätt.

4. Axelpress: Starta med klotet i ena handen i axelhöjd, där klotet är riktat uppåt. För armen rakt upp, över ditt huvud, och sedan ner igen så att du stannar vid axeln, det vill säga där du startade.



Sabis
FÄLTÖVERSTEN

Varmt välkommen till Sveriges bästa matglädjebutik!



Sabis butik vid Fältöversten hittar du här: Karlaplan 13, 115 20 Stockholm • Tel: 08 – 545 856 60 Öppet: Måndag-Torsdag 8–21. Fredag 8-15. Lördag – Midsomrardagen stängt. Söndag 11–20. Priserna gäller v 25 fr o m måndagen 16/6 t o m söndagen 22/6 med reservation för slutförsäljning och eventuella tryckfel



Sanna vår fiskmästare erbjuder!



Färsk fjordlaxfilé
Norskodlad, endast hel sida
Pris per kg **69.00**

Nyrökt böckling
Bexanders
Pris per kg **69.90**

Favorit i repris!
Lättgravad rödingfilé
Svenskodlad, Storfinforsen
Pris per kg **298.00**

Gott till, vår butikslagade aioli:
i smakerna chili, lime och naturlig.
Fältöverstens Midsommarsillar 2008!
Sill
Alla sorter, 280 ml
Pris per st **40.00**

Hos oss hittar du alltid färsk skaldjur!

Anders vår köttmästare erbjuder!



Svensk kalvkött
med ben, från 3 gårdar i Mälardalen
Pris per kg **239.00**

Färsk gödkalvfilé
Holland
Pris per kg **499.00**

Snabbt, gott & enkelt!
Färdigt för pannan/grillen:
Nibble ostburgare
med ost och skinka
Pris per kg **99.00**

Gör så här: bryn i panna, stek sedan i ugn 200°, 8 min

Gott till, butikslagad potatisgratäng och butikslagad bearnaisesås

Hos oss hittar du alltid svenskt hängmörat kött!

KRÖNIKA

ZARAH ÖBERG

Kostrådgivare och hälsopedagog
sn@direktpress.se

Fyll din kropp med glädje

Det sägs att alla människor har en last, som i många fall både gnager på samvetet och på hälsan. Men visst är det fascinerande att en människa kan vara så tvärsäker på att aldrig mer dricka alkohol, att bara tvärt sluta äta godis, börja träna eller varför inte helt sluta röka. Det som känns som den starka drivkraften den dagen då du bestämmer dig för att banta, är det som stjälp dig nästa dag när verkligheten skyndar ikapp.

Hos människan finns en strävan efter att få belöning, känna adrenalinlickar och genom detta, skapa en kropp som är fylld med glädjeämnen. De skapas och förstärks av den lilla chokladbiten vi stoppar i oss, den berömande chefen eller väninnan som berömmar din nya vältränade kropp. Gemensamt är att de inte på något sätt talar till vår självkänsla utan snarare till ett självförtroende som är både ytligt och opersonligt. Självförtroendet är det du förväntas vara och inte det som du innerst inne är och vill vara, medan självkänsla är den trygghet du känner i dig själv.

När du är trygg och lugn i din självkänsla, så öppnas dörrar för en mindre kravfylld vardag, och det blir lättare att bryta dig loss från de laster som styr ditt självförtroende.

Härliga hälsningar Zarah

SÅ HÄR HÖJER DU DIN SJÄLVKÄNSLA

- Beröm din familj och dina vänner för hur de ÄR snarare än för deras PRESTATIONER.
- Sträva efter att bli förknippad med den du är och det du står för genom att lägga mindre vikt vid de saker som kan ryckas undan om något inträffar.
- Nöj dig med att vara lagom i de saker som du vet att du inte tycker är roligt. Om du till exempel inte tycker om att träna, så är det realistiskt med en mindre insats. Satsa på det som DU tycker om och trivs med att göra.
- Var lite mindre duktig och bolla fram vad just du vill göra med din tid, hur du vill vara och var dina gränser går.
- Lika olika som vi är på utsidan är vi på insidan. Var glad för att du är unik men tänk på att med en bra livsstil orkar du mycket mer.



Träna ute är klart

■ ■ Att kliva in på ett svettigt gym känns inte lockande när solen strålar utanför. Med kettlebells, stålklot med handtag, kan du på ett enkelt sätt träna utomhus. Bara du är stark nog att bära med dig vikterna till parken...

Det är enkelt och effektivt. Det är de främsta anledningarna till att du ska börja träna med kettlebells, enligt Magnus Ågren, som är personlig tränare sedan 1998.

– Det är lätt för att du kan ha klotet hemma och träna där, men jag tycker att det är skönast att träna i en park, kettlebells är smidiga att ta med, sig säger han.

Men det är om du är stark nog att bära runt på en 16-kilosklump vill säga (det finns i och för sig också vikter som är hälften så tunga), ja, du måste i alla fall kunna ta med den till Vasaparken, Humlegården, Rälis eller var du nu vill träna.

Jättepoppis i USA

Att svinga runt med stålklumparna är redan jättepoppis i USA, men Magnus Ågren spår att det snart blir stort även i Sverige. Både genom att folk väljer att träna på egen hand, hemma eller utomhus, och för att gymmen satsar på särskilda klasser. Men redan i dag kan du träna med kettlebells i grupp på träningsanläggningen Balance, på Lästmakargatan.

– Det är en effektiv gruppträning. Fast man kan inte ha så många deltagare samtidigt när man kör, kanske tio stycken. Man behöver ganska mycket utrymme och det är inte så kul att få en sån här kula på sig, säger han och svingar det tunga klotet fram och tillbaka så att svetten börjar sippra i pannan.

Men vad är då kettlebells?

– De ser ut som stora kulor med handtag på och det är en träningsform, som är mer än 200 år gammal. Kettlebells kommer från Ryssland, där tyngdlyftarna länge har använt dem. Att träna så här ger också både koordination och kondition.

Magnus rekommenderar att man gör de fyra basstegen sving, benböj, vändning och axelpress, tre var, med tio, tolv repetitioner varje gång. Du kan använda ett eller två klot, beroende på hur stark du är. Tre sådana pass i veckan gör att du kommer i bra form, tycker han.

Trots att klotet är tunga och otympiga säger Magnus att det här är en träningsform för alla.

– Min 60-åriga pappa kan göra det lika gärna som en 17-

årig tonårstjej, det är särskilt bra om man jobbar på kontor och exempelvis håller på och få musarm, säger han och visar upp "tjejklotet" det som bara väger åtta kilo.

Träna barfota

Om du tränar utomhus är det viktigt att du står på ett plant underlag, gärna barfota. Är du inte uppvärmd kan du göra basstegen långsamt några gånger, tipsar Magnus, och säger att man ska vara noga med att inte ha ett för tungt klot (de finns upp till så mycket som 40 kilo). Ju tyngre klot du har desto viktigare är det att du värmer upp ordentligt.

Det här är ett annorlunda alternativ till maskinerna på gymmet. Kettlebells kostar betydligt mindre än ett gymkort, runt fem hundra spänn styck.

– Det är perfekt för den som är stressad och inte hinner ta sig iväg långt bort. De flesta har nära till en parkyta, om inte så kan du ju alltid träna hemma i lägenheten.

Anna-Karin Grenningar
08-545 870 86
anna-karin.grenningar@
direktpress.se



Frivårdning med två klot.



MAGNUS TIPS OM TRE ANDRA TRÄNINGSTRENDER JUST NU

TRX: TRX är ett justerbart nylonband med två handtag och en anordning att sätta fast redskapet i olika stabila föremål. Du kan exempelvis sätta fast det i ett träd. Du tränar genom att göra olika rörelser med din egen kroppsvikt som belastning.

Funktionell gruppträning: En typ av styrketräning i grupp, där man kombinerar flera typer av rörelser och därför övar koordination och styrka samtidigt.

Expresspass: Många gym börjar erbjuda korta och effektiva pass till sina kunder. Det är pass på ungefär en halvtimme, som man hinner med exempelvis på lunchen. I dag finns bland annat core och spinning som expresspass.

FINARE FORMER. UTAN OPERATION.

Nu finns det ett snabbt och enkelt sätt att bättra på dina former. Precis så mycket eller lite du vill, utan operation. Macrolane ger dig vackrare former.

- Bröst, vader, stuss - med minimal återhämtningstid och med en enkel injektion. Själva ingreppet tar 20-30 minuter. Kan det bli enklare. Eller mer naturligt?



Macrolane™ – Gracefully shapes your body

Proforma CLINIC

Proforma Clinic
Rosenlundsgatan 29 A, 1tr
118 63 Stockholm
Telefon: 08 33 33 55
info@proformaclinic.se
www.proformaclinic.se