

# SUNDHED



Et kvarters superhård træning øger din evne til at klare stress.

## SUNDHEDSREDAKTØREN TESTER HJEMMETRÆNING



Bikini(u)klar? Så prøv at træne hjemme. Krisztina-maria.com bliver måske min redning, når nu tiden nærmer sig til at smide tøjet og hoppe i badedragten. Her kan du nemlig købe både træningsvideoer og rådgivning online, så jeg meget nemmere kan få passet det ind i hverdagen.

**15 minutters** indirekte hjertemas-sage i form af rigtig hård fysisk træning, hvor du ikke kan sige et ord (fordi du puster), er den bedste kur mod stress. En undersøgelse fra University of California viser, at den del af DNA'et, som beskytter kromosomerne, forlænges af hård, kortvarig træning. Og det medfører så igen en bedre evne til at klare pres.

Kilde: Shape

# Motion



TRX, Activeaid.dk, 1.850 kr.

## SO EIN DING...

Det her er det nyeste træningsredskab, som styrker mave, ryg og alle de små muskler, som du normalt ikke får brugt i kroppen. TRX Suspension er en slags megaelastik på et kilo, som kan bruges hjemme, i skoven og når du ser fjerner. Dansk-finske Kajsa Ilvesmäki-Jakobsen, der en af verdens bedste kvindelige triatleter, bruger den som ekstra disciplin – og er quadratlet.



Prøv en cykeltur i højt tempo. Cykel, Skeppshult.se, 9.000 kr. for racer, 5.000 kr. for mini.

## VIDSTE DU...

...at der kun går sølle tre uger, fra du begynder at træne, til din krop har vænnet sig til programmet og begynder at blive sløv? Ifølge stjernetræner Shin Oshtake fra USA bør vi skifte træningsprogram og intensitet hver tredje uge for at holde stofskiftet oppe og muskelopbygningen intakt.

## Træn maven pæn

Perfekt sixpack-øvelse: Læg dig på ryggen, sæt den ene fod i gulvet, og stræk modsatte ben op mod loftet, placer et tørklæde eller et sippetov om foden. Tag fat i tovet med begge hænder, og forsøg at klare op ad tovet til foden. Kravl nedad igen. Gentag, så mange gange, du kan.

Kilde: Women's Health Magazine





Nr. 19  
12. maj  
2011  
Kr. 28,95

# ALT

for damerne

## Rejsespecial

**43 TIP TIL DIN SOMMERFERIE + FA MEST FOR DINE PENGE I MADRID**

## KVINDER I KRIG

'Min familie ved, at jeg passer godt på mig selv'

**Pasta til aften?**  
Overrask familien med 5 nye favoritter

## Anders W. Berthelsen:

'Første gang jeg så Christina, tænkte jeg: Hende skal jeg giftes med'

**SKØNNE EKSPERTTIP TIL DIN ALDER:**  
Fra 20'erne til 50+

**Lær at være helt dig selv**  
– også sammen med andre

# 239 SKO, TASKER & SMYKKER

Det bedste tilbehør til dit forårslook

Til dig, der forventer lidt mere

UBD

