

MOTION

3 gode produkter til din efterårsform

- 1) **Et par sko**, der former bagdelen. Reebok Easy Tone Outdoor Woman, som giver dig 25 pct. mere træning, når du går – og så er de pæne med en fin sort læderoverflade og guld/nude detaljer. 999 kr. Stadium.
- 2) **Et sjippetov**. Dette har vægt i håndtaget, der er formet som en flagermusvinge, så det ligger rigtigt godt i hånden. Batwing-sjippetov fra Fitnessbutikken.dk, 179 kr.
- 3) **En pulsmåler**. Nu kan du (endelig) også måle pulsen med dit Nike+ udstyr med Polar Wear Link, som „taler“ med Nikes smarte løbearmbånd. 550 kr. for linket. Armbåndet koster 700 kr.



3 grunde til at træne med kettlebells

- 1) **Supereffektivt**: Du kan klare dagens træning på kun 20 minutter.
- 2) **Fabelagtig coretræning**: Du får en stærk ryg, flad mave og flotte skuldre.
- 3) **Højere hvilestofskifte**: Forbrændningen stiger i takt med, at du får flere muskler.

Kilde: Women's health

Har du (for meget) mave?

Måske træner du for meget. Det lyder for godt til at være sandt, men den er god nok: Drop de daglige maveøvelser, og få en fladere mave. Ifølge de sidste nye træningsresultater skal du nøjes med at lave mavebøjninger tre gange om ugen i stedet for at lave øvelser hver dag. Virkningen af øvelserne indtræder hurtigere, hvis kroppen får lejlighed til at hvile og restituere sig ordentligt. Forklaringen er, at styrketræning stresser musklerne og medfører mikroskopiske skader i fibrene, som først skal hele, før musklen kan vokse. Det kræver hviledage for mavemusklerne at blive repareret og opbygge styrke.

Lad for resten også være med at morakke og tage 50 mavebøjninger. 10-20 gentagelser er nok, hvis du kan tage flere, skal du til at lave nogle hårdere øvelser eller bruge vægt. Endelig: Hvis du drømmer om en flad mave, så start med maveøvelserne som det første, mens du er frisk, i stedet for at vente til sidst, når der ikke er kræfter. Du bliver glad for resultatet!



„Jeg har cellulite og strækmærker. Jeg afskyr undertøjsreklamer“
Reese Witherspoon

*Forbrænd 200 ekstra kalorier i dag:
Stå op i stedet for at sidde ned ved skrivebordet.
På en arbejdsdag bliver det til 200 kalorier.*