

SKOR O KLÄDER



BAGHEERA TRACK BARN STL 23-35
Fritid- och gympasko med kardborre.
Lätt och smidig. Stl 23-35. Ord pris 399:-.

199:-



NIKE REVOLUTION JUNIOR
Fritidsko för junior med snörning. De minsta
m kardborre. Stl 32-38. Ord pris 349/449:-.

299:-



ADIDAS DURAMO
Lätt walkingsko med stöt-
dämpande sula. Dam/herr.
Ord pris 499:-

399:-



ADIDAS ADVANTAGE
Streetsko i syntetskinn. Upp-
bygd hålfot. Dam./Herr.
Ord pris 599:-

499:-



NIKE FREE RUN
Löparsko med flexibel sula.
Stötdämpning. Dam/herr.
Ord pris 1099:-

899:-



PUMA T-SHIRTS JUNIOR
T-shirts i funktionsmaterial eller
bomull. Junior 122-164 cl.

149:-



PUMA OVERALL JUNIOR
Träningsoverall. Stl 122-164 cl.
Jacka + byxa. Ord pris 399:-

299:-



NB VINTAGE HOODIE JUNIOR
Hoodtröja i tvättad bomull. Hel dragkedja.
Junior 122-164 cl. Ord pris 249:-

199:-



NB COMBAT HOODIE JUNIOR
Härlig Hoodtröja i stretchig mjuk power-
fleece. Junior 122-164 cl.

299:-



CRAFT PRIME LOGO TEE
Tränings t-shirt som passar för all
typ av träning. Även svart.
Dam/herr.

149:-



NB ACT FLEECE
Jacka/ tröja i slät microfleece med hel
dragkedja och fickor m dragkedja.
Även svart Dam/herr. Ord pris 499:-

399:-



MÖLNLYCKE

CYKELOSPORT

CYKELVERKSTAD ELCYKLAR SKIDUTHYRNING SKIDSERVICE SKRIDSKOSLIPNING
TEL 031-88 44 00 • VARD 10-18, LÖR 10-14

Begränsat antal. Priser gäller till 22 april 2017. Reservation för slutförsäljning.

TRÄNING & HÄLSA

Allsidig träning är den bästa träningen

Varje år presenteras nya tränings-trender. Cross Fit, Spinning, Body Pump och Yoga är bara några få trender som kommit för att stanna under senaste åren. Varje träningsform har sina hälsovinster. Vissa trender genererar mer eller mindre med styrka, kondition och rörlighet i olika mängd. Andra trender fokuserar endast på en del.

Viktigt är att man förstår att vår kropp är skapad för rörelse. Vi har ett hjärta som är i behov av styrketräning i form av konditionsbaserad träning. Vår hållningsmuskulatur kräver belastning och träning för att vi skall klara vardagen och slippa värk och smärta. Och att jobba med rörlighet ger stora vinster då man slipper stelhet och man kan även prestera bättre på sin träning.

Tyvärr blir det ofta så att man "snöar" inne på en typ av träningsform, vilket kan resultera i att man faktiskt

TRÄNING BÖR MAN göra för att upprätthålla alla funktioner i kroppen och för livslång hälsa. Detta gör man genom rutinmässig träning i rätt mängd. Den skall alltid utövas med lite mer motstånd än vad vardagen kräver för att kroppen skall byggas upp. Man behöver även tillräckligt med vila för att kunna återhämta sig och stärka muskler, leder och ligament.

Lagom är bäst lyder ordspråket, och det är sant. Det är alltid när man över- eller underdriver som resultaten uteblir. Att träna styrka, kondition och rörlighet i lagom mängd och med bra intensitet ökar förutsättningarna för en hållbar och funktionell kropp, förhoppningsvis hela livet.

MITT RÅD ÄR att mixa olika trender med varandra. Som till exempel yoga, löpning och styrketräning, för att kroppen skall få det den behöver i rätt dos. Då

» För vad händer om vi inte tar hänsyn till hela vår kropp och dess unika behov? Svaret är enkelt. Den går med stor sannolikhet till slut sönder eller på annat sätt börjar krångla «

skadar sig på grund av sin träning. Exempel kan vara löparen som glömmer bort att styrketräna, fotbollentusiasten som hoppar över rörlighetsträningen eller yogautövaren som väljer bort konditionsträningen.

För vad händer om vi inte tar hänsyn till hela vår kropp och dess unika behov? Svaret är enkelt. Den går med stor sannolikhet till slut sönder eller på annat sätt börjar krångla.

Man, anser jag, bör likna sin kropp med en maskin som måste smörjas, stärkas och underhållas hela året, hela livet. Utsätter man kroppen till exempel för hård, långvarig och ensidig träning kan det leda till överbelastningsskador. Dessa skador beror på för mycket belastning under för lång tid, utan tillräcklig återhämtning och chans för återuppbyggnad. Orsaker kan även vara en alltför snabb ökning av träningsdos, ny utrustning, ändrade underlag, tidigare skador, muskulära obalanser eller svagheter mm. Senor försvagas, stressfrakturer och benhinninflammationer är vanliga och rehabiliteringen kan bli långvarig och har man otur kan man få livslånga besvär.

kommer man att ha större chans att slippa smärta, värk och stelhet. Och man får en kropp man kan använda till det man vill utan begränsningar.

Så lycka till i sökandet efter just dina träningsformer för att uppnå bästa funktionella kroppen.

ANNELI VIRENHEN

Personlig tränare och beteendevetare,
Active Landvetter



FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenheim är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på anneli@active-landvetter.se.