

hälsa

Lek dig i toppform – i barnens gungor

► Du behöver inte bli medlem på något dyrt gym för att komma i form ► En helt vanlig lekpark är som ett enda stort utomhusgym ► Perfekt för höstens träningspass

Något så simpelt som en lekpark är perfekt för dig som vill komma i form efter sommarens lata dagar men kanske inte har råd eller lust att betala månadsavgift till ett gym.

I princip var du än bor finns det tillgång till bra konditionsrundor och styrketräning utanför dörren. De är öppna dygnet runt, kostar inte något i medlemsavgift och dessutom får du frisk luft på köpet.

– Det spelar ingen roll om man bor i en storstad eller på landet, det finns ju alltid en lekpark eller gräsplätt där du kan köra styrka, eller en väg där du kan springa, säger Björn Bergman, personlig tränare på Coacha.se.

Vill du träna styrketräning utomhus har du det bästa redskapet med dig hela tiden – din egna kroppsvikt. Har du möjlighet kan du ta med dig kettlebells, hantlar, Trx eller gummiband ut.

– Annars har du alla tänkbara redskap på närmaste lekplats. Här har du gungor som du kan göra plankan och armhävningar mot, bänkar för enbensknäböj, bord som du kan ligga under för roddövningar och så chins på gungställningen, säger Björn Bergman.

– Jag brukar träna på lekplatser och ofta blir både barn och småbarnsföräldrar intresserade, det gäller säkert att inte ta en gunga från ett barn.

● PETRA STEGMAN-AXLUND

I lekparken:



Plankan

Ställ dig i plankposition med underarmarna på en gunga. För att göra det svårare kan du lyfta ett ben i taget. Ännu tuffare blir det om du håller i gungan med händerna.

Armhävningar

Ställ dig i armhävningssposition med fötterna på en gunga. Tänk på att hålla ryggen rak och ha en anspänning i magen genom hela övningen. För att göra övningen tuffare kan du lyfta ett ben i taget.



Chins

Häng i en gungställning och dra upp kroppen så långt du kan. Orkar du inte kan du be en kompis hålla i dina fötter så att du kan ta spjårn. Eller hoppa upp och håll emot på vägen ner.



► Björn Bergman tycker att lekplatsen är ett perfekt utomhusgym.

Maträtt & skåpmat

PETRA STEGMAN-AXLUND

DIETCOACH OCH
LICENSIERAD
PERSONLIG
TRÄNARE



► Rätt med smoothie.



Maträtt

Är du trött på att stå framför spisen? Testa råkost i en vecka. Du kan göra en enklare variant genom att dra ner på mängden lagad mat och öka på med smoothies, sallader med grönsaker och färskt frukt.



► Följ receptet noga.



Skåpmat

Så här års är det många som lägger in grönsaker. Men följ receptet noga. I olja finns inget syre, i grönsaker finns fukt och står din burk i rumstemperatur finns risk att bakterier börjar växa. I värsta fall kan det leda till den farliga nervsjukdomen botulism.

Ansiktslyft utan kirurgi

Fraxel re:pair och Nya Thermage

Du är värd det bästa!

Boka en kostnadsfri konsultation



Laserbehandlingar
Medicinsk Hudvård
Botox/Fillers

Råsundavägen 109, Solna, tel: 08-82 73 76
www.dermacenter.se

DC DermaCenter

HÖSTFRÄSCH

Ansiktsbehandling
reng, peeling, portömning, mask
inkl. fransfärg

Nu **475:-**
ord.pris 630:-

BIOLINE
research and beauty
[comfort zone]

Bli HÖSTFRÄSCH även
i håret! Nu klippning 270:-

ord.pris 350:-

Beauty & Diet

Tel 08-653 36 80, Skeppar Karlsgränd 3 (Gamla stan)
(buss 2 från slussen Slottsbacken) www.beautydiet.se

Danderyds Laserklinik

Estetisk-, Kirurgisk- & Medicinsk laser



Fibrom?

Ring
08-544 99 200
så hjälper vi dig!



Laser tar bort:

Generande hårväxt
Födelsemärken

Fibrom
Åldersfläckar

Svärdvägen 21
Danderyd

Tel: 08-544 99 200
www.danderydslaserlinik.se