

HÄLSA

Appar som håller koll på stegen

■ För att hålla koll på hur många steg man tar i vardagen eller på promenaden kan man använda en stegräknare. De finns i de flesta sportbutiker. Det finns även appar att ladda ned till smartphones.



Ätta år efter spädbarnstiden...

... är par generellt sett fortfarande missnöjda med sexlivet, visar en studie från Sahlgrenska akademien. De par som fått ett barn var lika missnöjda med sexlivet som de som fått flera barn.



FAKTA



Här är hjälpmedlen för tuffare promenader:

Skor att balansera i

■ Skor med rundad sula är gjorda för att skapa instabilitet, så att man måste använda sig av framför allt bålmsklerna för att hålla balansen. Perfekt för att träna de djupa inre magmusklerna, som behövs stärkas särskilt efter en graviditet.

Rundade sulor ger också bra hållning, eftersom kroppen måste hållas upprätt för att inte tappa balansen.

Gamla hederliga stavar

■ Om stavar används på rätt sätt under promenaden ökar kaloriomsättningen med 25 procent. Armbågen ska vara böjd i 90 grader och stavarna ska användas aktivt.

Man ska trycka ned dem bakom sig i varje steg, samtidigt som man trycker fram kroppen. Allt för många släpar runt på sina stavar utan att använda dem ordentligt, då blir de inte till någon nytta alls.

Stavar med svikt

■ Det finns även en typ av stavar med inbyggd fjädring som sviktar när man använder dem och ger extra motstånd. Man ska trycka dem nedåt/bakåt så att ryggens muskler får jobba rejält.

Stavar med vatten och sand i

■ Det går också att köpa stavar med en rund behållare ovanför stavspetsen, som man kan hålla vatten eller sand i för att få extra tyngd. Därmed får man möjlighet att förbruka fler kalorier.

Man ska dock vara medveten om att det kan bli för tungt för framsidan av axeln och man kan bli framåtroterad i axeln. Vilket allt för många redan är i dag, på grund av stillasittande framför datorer.

Viktbalansen och annat

■ Många väljer även att sätta på sig vikter för att förbruka mer kalorier och få bättre tränings effekt. Att ha vikter runt handlederna eller hålla vikter i händerna är dock inget tränare Katarina Woxnerud rekommenderar. Det kan bli tungt för axlar och armar och risken är att man får krum hållning.

Likaså tycker hon att man ska undvika att hänga på sig en tung ryggsäck, eftersom det också gör att man skjuter fram skulderna. Det är i sådant fall bättre, tycker hon, att hänga en ryggsäck på magen, då man kompenserar med att hålla bak kroppen.

En viktväst eller ett viktbalte runt midjan är det bästa alternativet, det ger en jämnare viktfordelning på kroppen.



TRÄNINGSPROGRAM

Ditt powerwalk-schema

■ Om du inte är så van vid att promenera eller att träna över huvud taget ska du ta det lite lugnt i början. Börja med 20 minuter varannan dag. Efter två till tre veckor ökar du till 30 minuter per pass, fem gånger i veckan. År du mer van kan du prova passen nedan, växla gärna mellan dem.

Expresspromenad

■ Värm upp i fem till tio minuter genom att promenera i vanlig gångtakt. Promenera sedan i 15 till 25 minuter så fort som du bara kan. Varva ned i långsam takt i fem till tio minuter.

Intervallpromenad

■ Värm upp i fem till tio minuter i vanlig gångtakt. Växla sedan mellan tuffare gång i två minuter och lugnare gång i en minut. Upprepa fem till sju gånger. Varva ned i fem till tio minuter med lugnare gång.

Långpromenad

■ Promenera i allt från 60 minuter om du inte har tränat så mycket tidigare, till några timmar om du är mer avancerad.

För dig som vill avancera ytterligare

■ Om du är en van powerwalkare och känner att du vill få ut ännu mer av din träning, bli snabbare och förbättra din kondition, kan du börja jogga i stället för att gå.

Promenader med stavar är ett bra sätt att hålla sig i form. Skonsamt för kroppen samtidigt som det är effektivt.

FOTO: CLAUDIO BRESCIANI/SCANPIX

Toppa formen – gå snabbt

Nu närmar sig badsäsongen med stormsteg och många är angelägna om att toppa formen. Ett enkelt och smidigt sätt är att ge sig ut på snabba promenader. Om du vill ta i lite extra – gå med stavar, vikter eller använd skor med rundad sula. Du kan börja redan i dag!

Det behövs varken ett dyrt gymkort eller någon avancerad utrustning. Man behöver inte heller ha något bollsinne eller vara vig eller stark. Det enda som behövs är egentligen ett par bra skor – sedan är det bara att ge sig ut i grönskan och gå i rask

takt. Även kallat "powerwalk", ett allt vanligare uttryck som är inlånat från engelskan. För "power", eller "kraft" på svenska, ska man ha i både ben och armar när man promenerar.

Armarna ska pendla i 90 graders

vinkel och man ska ta i så att man nästintill springer.

Det säger Katarina Woxnerud, personlig tränare och en av Sveriges största hälsoprofilar.

– Att gå snabbt är en utmärkt träningsform, framför allt för dem som kanske inte har tränat så mycket tidigare, men som vill komma igång. Det är skonsamt för lederna. Dessutom tränar man styrka och kondition och får starkare hjärta. Och så får man jämnare humör och sover bättre, säger hon.

Den som dessutom använder stavar jobbar mer med överkroppen och får

en ännu bättre tränings effekt, menar Katarina Woxnerud.

Att ha på sig en sko med rundad sula gör också att framför allt bålmskulaturen används mer, eftersom kroppen måste balanseras mer medan man promenerar. Det gäller också att variera underlaget så mycket det går.

– Varva skogsstigar med stränder, snö, grus och asfalt. Det är jobbigare att gå i snö och sand och i skogen måste man ju balansera över stenar, kottar och grenar, och då aktiveras fler muskler. Det är också bra att gå en slinga som innehåller backar. Det blir betydligt jobbigare.

En hel del människor investerar i särskilda gåband som de promenerar på hemma.

Det är förvisso bättre att träna närgonting än ingenting alls, tycker Katarina Woxnerud, men en viktig dimension försvinner, nämligen själva naturupplevelsen:

– Att gå i skogen eller vid vattnet ger lugn och ro och är bra för det psykiska välbefinnandet. Vi behöver också dagsljus för att må bra, inte minst för att kunna bilda D-vitamin i kroppen. Många blir också glada av att träna ute, det ger lyckokänslor, säger hon.

För att undvika att belasta ryggar

och knän felaktigt bör man tänka på sin hållning.

Överkroppen ska hållas upprätt, skulderna ska vara sänkta och avspända och armarna ska pendla vid kroppens sidor.

Man ska undvika att fälla fram överkroppen så att man går med huvudet först och rumpen putar.

– Prova att gå med handflatorna framåt, då roterar du ut armarna och får bättre position i skulderna, tipsar Katarina Woxnerud.

MINNA TUNBERGER

TT Spektra

Krydda rikligt

■ Se till att krydda köttet på grillen ordentligt i sommar.

Välj mellan alltifrån rosmarin, oregano och kanel till svartpeppar, paprika och vitlökspulver.

Forskare vid Penn State University i USA har nämligen upptäckt att kryddor som dessa innehåller en mängd antioxidanter, skriver sajten sund.nu.

Kryddorna motverkar att triglycerider, ett slags

fett, höjs i blodet under en fettrik måltid. Fettet kan i för stora mängder ge upphov till bland annat kärlsjukdom. (TT Spektra)



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Forskning för färre urinvägsinfektioner

■ Vi vet sedan tidigare att vissa probiotiska, hälsöfrämjande, bakterier kan skydda oss mot en rad infektioner. Men vi behöver veta mer om vilken nytta olika bakterier gör och vilka mekanismer som ligger bakom.

I en ny doktorsavhandling från Örebro univer-

sitet har man visat att mjölksyrabakterier, laktobaciller, kan minska risken för kvinnor att drabbas av bland annat återkommande urinvägsinfektioner.

Men hur bakterierna påverkar slemhinnan är i dag relativt okänt.

(TT Spektra)



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

FEM SAKER DU SKA UNDVIKA...

... om du vill slippa hormonstörande ämnen, enligt tidningen Iform.

■ **Konservburkar.** De kan vara lackerade med ett ämne som avger det omdiskuterade bisfenol A.

■ **Syntetiska, antibakteriella träningskläder.** De kan vara behandlade med nanosilver.

■ **Fettavvisande smörgåspapper.** De kan innehålla fluorämnen.

■ **Mikropopcorn.** Förpackningarna kan också innehålla fluorämnen.

■ **Engångsplastflaskor.** Kan också avge skadliga ämnen. Drick hellre ur flaskor av rostfritt stål eller glas.

(TT SPEKTRA)