

ALT OM DIN SUNDHED

Kigger du lidt for meget på din smartphone (som alle os andre), og vil du gerne have en nem og effektiv miniworkout med i kufferten på din sommerferie? Så er ugens sundhedsnoter et must at læse.



HOLD FOKUS på virkeligheden

Hjernens struktur, funktion og kognitive udvikling påvirkes af vores forbrug af internet og sociale medier. Og måske endda mere, end vi går og tror. Sådan lyder konklusionen fra en samling britiske universiteters undersøgelse af den strøm af notifikationer, vi udsættes for dagligt. Vores evne til at fokusere på én ting ad gangen mindskes, fordi vi konstant har fokus på flere opgaver på samme tid, og det kan bl.a. påvirke vores hukommelse og spændvidden for vores opmærksomhed. Hvis du kan mærke, at dit skærmforbrug forpurrer dit fokus, så er eksperternes råd ikke så overraskende at skruer ned for dit forbrug. Og hey, verden udenfor skærmen kan faktisk også noget.

Kilde: University of Manchester

VIDSTE DU ...

... at en fingernegl i snit vokser en millimeter om ugen? Det tager en måned for tånegle at vokse samme længde, og jo ældre vi bliver, desto langsommere vokser neglene.

Kilde: Sygeforsikring Danmark

20

gange så meget varme producerer dine muskler i minuttet, når du løber eller dyrker anden form for motion sammenlignet med, når du hviler. En brøkdel af den varme ledes fra musklerne og ud gennem huden.

Kilde: Magasinet Sundhed

AF JULIE DORTHEA BØGE, JAN SVENSSON & TOR ANDERSEN. FOTO: PRIVAT & GETTY IMAGES.

SUND MED JAN & TOR FIT PÅ FERIE

Med 3 nemme øvelser kan du holde kroppen stærk, samtidig med at du nyder sommeren i fulde drag. ALT for damernes faste sundhedspædage, Tor Andersen og Jan Svensson, guider dig til en effektiv ferieworkout.

Lav **20 gentagelser** af hver øvelse, og kø **3 runder**. Træn programmet hver anden dag på din ferie, og gå en god lang tur i rask tempo hver dag.



1. SQUAT MED BENLØFT

Hvis du sidder meget ned, så bliver to af kroppens største muskler, ben og balder, ikke aktiveret særligt meget, og det kan give alt fra dårlige knæ til ondt i ryggen. Squats er en genial øvelse, der træner både ben, balder og mave og samtidig styrker din balance og giver en flot holdning.

Sådan gør du: Stil dig med fødderne i hoftebredde afstand, bøj benene, og skub numsen bagud, så lårbenet kommer ned til vandret. Lad armene række ned mod gulvet under bevægelsen. Ret dig derefter op, og stræk armene op mod loftet, samtidigt med at du løfter det ene knæ op. Gentag øvelsen med det andet ben.

2. PUSH UP

Den klassiske push up eller armstrækker er en virkelig effektiv øvelse, hvor rigtig mange af kroppens muskler bliver aktiveret - både arme, bryst, ryg og mave. Du kan lave den alle vegne og nemt skruer op og ned for intensiteten.

Sådan gør du: Vil du lave den blide version, så sæt knæene i underlaget, og placer hænderne på gulvet i skulderbreddes afstand. Skub hoften frem, så du har en lige linje fra hovedet ned til knæene, og sænk derefter dit bryst ned mod gulvet, mens du spænder i maven og bøjer armene. Skub dig tilbage op til startpositionen, og gentag. For en mere udfordrende version, så løft knæene fra gulvet.



3. BICYCLE TWIST

Mavebøjningen er en gammel travet, men den holder stadig. Styrker du din core, så kan du ikke blot glæde dig over en flot, stærk og tonet mave. Du modvirker også ondt i ryggen og sætter gang i fordøjelsen - sidstnævnte kan være særligt smart på en ferie med masser af lækker mad. I denne version tilsættes øvelsen en rotation, som gør, at du træner hele din core på én gang.

Sådan gør du: Læg dig fladt på ryggen, løft dine ben op i 90 grader over jorden, sæt fingerspidserne til tindingerne, hold din nakke lang og lige. Løft overkroppen lidt op fra gulvet, og roter din krop fra side til side, samtidigt med at du strækker det ene ben. Hold hele tiden den nederste del af ryggen i underlaget, og roter overkroppen mod det bøjede ben.



EKSPERTERNE

Tor Andersen, 43, og Jan Svensson, 42, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Powerhouse Cph, afholder bootcamps, træningsrejser og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. Læs mere på Powerhousechp.dk