

ALT OM DIN SUNDHED

I denne uges sundhedsnoter er der særligt fokus på krop og bevægelse. Giv dig selv en pause med enkle yogaøvelser, få pulsen op med træningsvideoer, og dans dig glad og sund.



PAUSE-YOGA

Giv dig selv en velfortjent time out i hverdagen, og få ny energi med pause-yoga. Denne øvelse strækker hele siden af overkroppen og løsner spændinger i ryggen samt skaber plads i bryst- og åndedrætsmuskler.

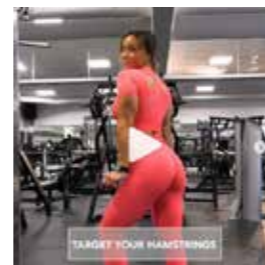
SÅDAN GØR DU Sid på en stol, hold ryggen rank, og placer begge fødder fladt på underlaget. Ræk på en udånding højre arm strakt op langs øret, og lad venstre arm være strakt ned langs venstre side af kroppen. På en udåndning strækker du højre arm og overkroppen mod venstre. Hold højre arm så strakt som muligt og ud over hovedet, hvis du kan. Hold begge balder i stoletsædet, og fokusér på din vejtrækning. Gentag øvelsen 3-5 gange, inden du skifter til modsatte side.

Find flere øvelser i bogen "Yoga for ryg, nakke og skuldre" af Susanne Lidang, People's Press, 200 kr.

VIDSTE DU ...

... at det faktisk gør en forskel for din sundhed, hvis du i hverdagen tager trapperne i stedet for elevatoren? Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutter fysisk aktivitet om dagen, og fysisk aktivitet behøver ikke at være anstrengende for, at du opnår sundhedsmæssige fordele som at forebygge bl.a. hjertekarsygdomme og type 2-diabetes.

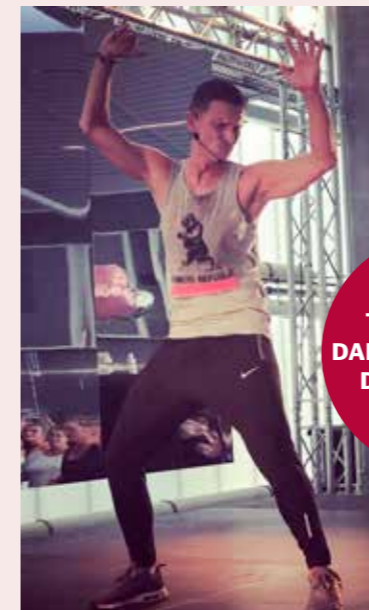
Kilde: Fysioterapeut Anette Paulsen i FIT LIVING



UGENS instagram @hannaeberg

Svenske Hanna giver inspiration til nye træningsøvelser. I små videoer viser hun, hvordan man laver specifikke øvelser til de forskellige muskelgrupper, så du kommer hele vejen rundt. Videoerne findes både på Instagram og YouTube.

AF SIMONE VEDEL HELLGREEN LAURSEN. FOTO: PR.



TILMELD DIG
DANS DIG GLAD PÅ
DANS2019.DK



Sund med Jan & Tor Dans dig glad

Kan du virkelig danse dig glad? JA, det kan du! Når du danser, frigives der nemlig endorfiner i din hjerne. Udover at skabe lykkehormoner hjælper dansen os med at skabe samt vedligeholde venskaber og sociale relationer. Vigtigst af alt, så handler dansen om, at vi skal lære at give slip. Rigtig mange af os suser rundt fra aftale til aftale og sidder fastlåste foran computeren. Dansen er ikke bare god motion og lykkeskabende, når du f.eks. nedtrykt, træt eller energiforladt i hverdagen. Den får også vores krop og sind til at give slip. Og det bedste af det hele? Alle kan danse uanset alder, højde og drøjde.

Sådan får du lidt mere dans ind i dit liv

- Den simpleste måde er at tænde for noget musik hjemme hos dig selv, når du er helt alene. Glem alt om naboerne, og slå dig løs midt på stuegulvet - du kan jo starte lige nu ...
- Aftal med din kollegaer, at den lange gang ned til kopirummet bliver døbt "dansegangen", og der skal danses, hver gang man skal hen og printe!
- I disse "Vild med dans"-tider bugner danseskolerne af tilbud om holdtræning. Inviter din bedste ven eller veninde med på et dansehold en gang om ugen, og del dansegleden med en, som du holder af.
- Overrask din mand på en helt almindelig hverdagsaften. Bed ham rejse sig fra sofaen, og byd ham op til en tæt og kærlig dans, mens du sætter et af Barry Whites gamle hit på anlægget.
- Deltag i ALT for damernes store danseevent, Dans dig glad, i København d. 3. november, hvor Jan sammen med Silas Holst kaster sig ud i to gange tre timers danseundervisning for tredje år i træk. Det handler om at have det sjovt, det handler om at give slip, og det handler om at være sammen med en masse skønne, danseglatte mennesker. Se mere på Dans2019



EKSPERTERNE

Tor Andersen, 44, og Jan Svensson, 43, 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 træneretnet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. Læs mere på Powerhousecph.dk