

# Vilken kampsport passar dig?

■ Kinesiska kampsporter spås bli nästa århundrades hetaste tränings-trend. Dessa uråldriga träningsformer från Mit-tens rike har sina rötter i självförsvaret, en koppling till själslivet och är dessutom vackra att se på – något som ger dem mycket högre hippfaktor än flåshurtiga step up-övningar i trånga, svett-unkna gymnasalar.

Här är några exempel på kampsporter och deras välgörande effekter:



Kampsport	Vad är det?	Bra för?
✓ Tai chi	Långsamma rörelser och andningsövningar	Förbättrar cirkulationen och energiflödet. Säger förebygga sjukdom.
✓ Karate	Snabba reflexmässiga rörelser	Ger snabbhet, förbättrar balans och smidighet.
✓ Kendo	Liknar fäktning	Bygger upp kondition och medvetenhet om kroppen.

■ Den som söker en positiv förebild kan gott ta en titt på Michelle Yeoh, Pierce Brosnans nya "brud" i den kommande Bond-filmen. Hon är känd som "the Iron Maiden" och har svart bälte i karate. Vill du veta mer kan du bland annat ringa till Svenska självförsvärsförbundet 08-711 11 51, Karate Do 0159-120 98, Tai Chi Akademien 08-715 32 72, Stockholms Kendo Allians 08-18 41 77. Många av studieförbunden ger dessutom kurser i olika kampsporter. PN

## Fingerfin stretchövning för ömma ryggar

■ Om du suttit länge framför datorn eller av någon annan anledning känner dig öm och stel från topp till tå så är denna stretchövning ett bra sätt att få muskelspänningarna i kroppen att släppa:

- ✓ **Ställ dig mitt framför en vägg** (ca en halvmeter ifrån) med fötterna ihop.
- ✓ **Sträck upp armarna** och lägg underarmarna mot väggen. Pressa höfterna framåt – då lägger sig huvudet, nacken och ryggraden i linje med varandra.
- ✓ Med hälarna kvar i golvet låter du **fingerspetsarna vandra upp för väggen** i små försiktiga "steg" tills du känner att det drar lite i vaderna, ryggen och axlarna.
- ✓ **Håll kvar i 30 sekunder** utan att studsas.
- ✓ **Slappna av.** Upprepa två eller tre gånger. PN



## Lev som en snigel – långsamt!

■ Nu ska vi vara sniglar både vid matbordet och i sociala sammanhang. Att njuta sakta är senaste hälsotrenden. Den har lanserats i Italien och kallas "slow food". Det har också bildats

Rörelsens symbol är en snigel. Den ska visa att en slow food-medlem har gjort ett individuellt val när det gäller sättet att leva.

Namnet slow food har också valts som en demonstration mot begreppet "fast food" som ofta innebär skräpmat.

Slow food-arna vill försvara rätten att njuta, att ha tid att äta och dricka gott, läckert och framför allt långsamt så att både mage och psyke mår bra.



A-H L



## Sitt (ej ligg) och bränn kalorier!

■ Är du en TV-tittande soffpotatis? Hav tröst! Du är i alla fall inte en sängliggande "loser".

Forskare vid Meharry Medical College samt vid Vanderbilt University i Nashville, USA, har kommit fram till att en timme framför dum-burken bränner **20 procent fler kalorier** än en timme i sängen – märk väl utan aktivitet av något slag! **93 kalorier** gör du av med om du ser på två avsnitt av Glamour (2 x 30 minuter) jämfört med **150 kalorier** för ett 60 minuters yogapass. Men obs! Hoppas du över en halvtimme framför TV:n varje dag och istället tränar försiktigt kan du undvika den viktupp-gång som en stillasittande ofta liv ger. PN

## Lider du av "träningsbulimi"?

■ Psykologer vid American Anorexia/Bulimia Association (AABA) har satt namn på en ny beteendestörning: "exercise bulimia", träningsbulimi. I stället för att proppa i sig mat för att sedan spy upp den strävar träningsbulimikern efter att springa, styrketräna, simma eller på annat sätt träna bort varenda kalori han eller hon ätit. Men mekanismerna är desamma i bägge fallen, enligt AABA:s Dr Randi Wirth som säger:

"De här människorna ser träningen som ett slags rening, ungefär på samma sätt som att framkalla kräkningar." PN



Se upp i spåret – träningen kan lätt bli en drog.