



Välkommen!

MED HÄLSA I SIKTET

Tekniken har utvecklats i en hastig fart och givit oss många nya möjligheter. Surfplattor, smarta telefoner och datorspel är en del av barn och ungas vardag idag. På många sätt är tekniken positiv men samtidigt medför den en del utmaningar. För väldigt många är också datorspel en stor passion och livsstil. Det är en sport som engagerar tusentals barn och vuxna dagligen. Men det långvariga stillasittandet är ett allvarligt hälsoproblem och att bryta tiden framför datorn emellanåt gör faktiskt bara att man blir en bättre spelare. Det kan en av Sveriges bästa e-sportare, Emil "HeatoN" Christensen, vittna om.

CAROLINA KLÜFT

METRO HÄLSA GÖRS I SAMARBETE MED

GEN-
PEP

Muspekpinnar för aktivt e-sportande



GEN-PEP. Carolina tar hjälp av e-sport-superstjärnan och Metrokrönikören Emil "HeatoN" Christensen. Under sin karriär förstod han att den fysiska rörelsen betydde otroligt mycket för honom som e-sportare. Här tipsar han om sina bästa övningar som man kan göra precis när som helst bredvid datorn. **CAROLINA KLÜFT OCH EMIL CHRISTENSEN**

Squats

Stå med fötterna höftbrett och putta bakåt med rumpan, som om du var på väg att sätta dig på en stol. Dina ben ska ha cirka 90 graders vinkel och knäna ska vara i linje med dina fötter. Andas in och spänn i magen. Gå långsamt ner med rumpan och upp igen, medan du spänner rumpan.



"HeatoN"

• Emil "HeatoN" Christensen är en före detta professionell Esportare med 8 VM-titlar som förra året blev invald i e-sporten Hall of Fame. Han brinner för e-sport och hälsa. Förra året ansökte han om att få e-sport godkänt som sport av Riksidrottsförbundet och i vår ser vi honom i SVT:s "Mästarnas Mästare". Dessutom skriver han regelbundet krönikor för Metros sportdel.



Traps

Placera händerna med lite mer än ett axelbrett avstånd på soffkanten. Lyft dig upp med raka armar och böj upp benen under dig. Lugnt och kontrollerat. Böj armbågarna och sänk överkroppen mot golvet tills armbågsleden är böjd till 90 grader. Pressa dig därefter upp till startpositionen igen.



Plankan

Lägg dig raklång på marken. Placera armbågarna och tårna i marken. Roter fram höften. Blicken ska ligga över tummarna. Spänn magen och håll kvar positionen så länge du orkar.



Armhävningar – mot soffa

Stå med fötterna höftbrett och spänn in magen. Fatta soffan med axelbrett avstånd mellan händerna. Böj armarna tills bröstet nuddar soffan och sträck ut till raka armar snabbt igen.



GEN-PEP

• GEN-PEP är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars

hälsa. Initiativtagare är Kronprinsessparet, bakom initiativet står ledande svenska företag, stiftelser och ideella organisationer.

• Rekommenderad fysisk aktivitet för barn och unga är minst 60 min om dagen, medel- till högintensivt. Väldigt få känner till denna

rekommendation och få barn kommer upp i så många minuter varje dag.

•Följ oss för mer inspiration och kunskap: gen-pep.se, Facebook: Gen-Pep, Instagram: @gen.pep

UTBILDNING



Vill Du bli vaktare eller ordningsvakt

Just nu! Pris: 11.500:-

RÄNTEFRI AVBETALNING
För mer information eller bokning besök vår hemsida
www.vaktarskolan.se
010-220 20 00

Unik resebranschutbildning på distans – ger dig internationell spetskompetens!

Sveriges enda diplomerade yrkesutbildning inom resebranschen på distans. Du utbildas i verkliga flygbokningssystemet Amadeus och Internationell IATA. Välj att studera under 20 eller 40 veckor. Utbildningen ger även behörighet till egen resebyråverksamhet med biljetträttigheter. Studera hemma och få världen som arbetsfält. Välkommen med din kursanmälan på pronordic.eu eller ring Katarina Nygren på 073-386 03 30.



ProNordic Education



Authorized Training Center

AMADEUS