



Välkommen!

SPECIELL KÄNSLA ATT TRÄNA UTE

Som friidrottare tränade jag mycket utomhus oavsett väder. Det var en speciell känsla att dra på mig mössan och bege mig ut med mina träningskompisar och springa tuffa lopp trots snålblåst och duggregn i luften. Härligast var det så klart att komma in efter ett sådant pass och känna hur den friska luften rusar genom kroppen. I Sverige har vi ibland riktigt dåligt väder men det finns rörelser som funkar ute året runt; bland annat promenader och löpning samt övningarna som veckans gäst Musse Hasselvall tipsar om.

CAROLINA KLÜFT

METRO HÄLSA GÖRS I SAMARBETE MED



Skrattretande jobbig träning med en vän

Det viktigaste är att träning och rörelse ska vara roligt! Det kan både Carolina och veckans gäst Musse Hasselvall skriva under på. Musse visar här några av många övningar som man kan göra tillsammans med en kompis. Övningarna ger dig hög puls, trötta muskler och framför allt mycket skratt. **CAROLINA KLÜFT OCH MUSSE HASSELVALL**

Trä armar (2x1 min)

Lägg din högra hand på ryggen under din kompis arm. Din andra hand ska vara på din kompis arm-båge.

Gör ni likadant har ni samma utgångsläge. Nu ska ni försöka få in båda armarna under er kompis armar för att krama om runt kroppen.

Problemet är att båda två försöker göra samma sak. Pressa framåt för att nå målet.



Musse Hasselvall

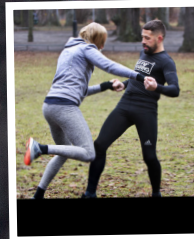
- Musse har egentligen aldrig gillat träning men tycker om att göra saker i sällskap med andra.

- Han är programledare och före detta kampsportare som numera rider. Just nu aktuell med UR-serien "PK-mannen" där Musse försöker synliggöra normer genom att själv klampa runt i klaveret. Musse är en av grundarna till Ruffie Training som övningarna kommer ifrån.

Fotkull (2x1 min)

Greppa varandras fingrar. En med handryggen upp och en ner. Försök att kulla din kompis fötter med dina egna fötter.

Styr kompiserna med dina händer för att få bättre lägen att kulla.



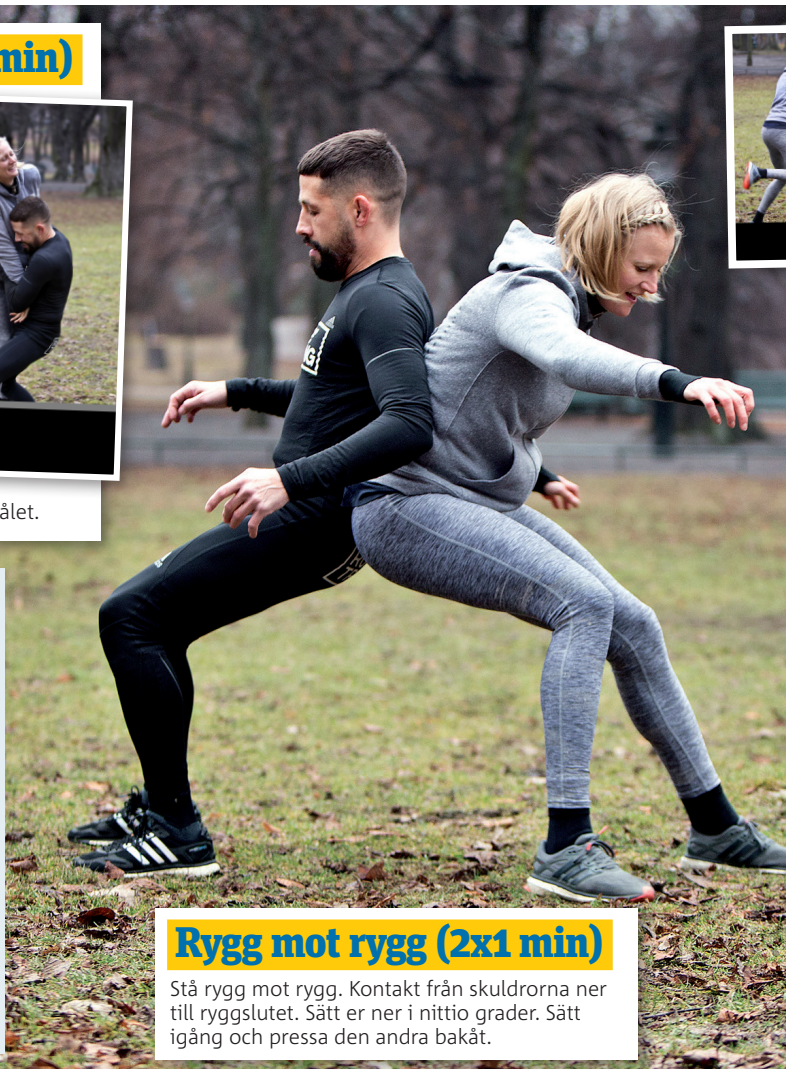
Kom loss (2x1 min)

Din kompis greppar sina egna underarmar runt din kropp högt upp under armarna. Kompiserna ska nu hålla fast dig. Du ska försöka skapa utrymme för att komma in med båda armarna och ta din kompis position. Ta en arm i taget. Använd den fria armen och genom att böja på benen skapa utrymme. Lyckas du börjar ni om från början. Byt uppgift i nästa intervall.



Rygg mot rygg (2x1 min)

Stå rygg mot rygg. Kontakt från skuldrorna ner till rygglutet. Sätt er ner i nittio grader. Sätt igång och pressa den andra bakåt.



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.pap

SAX IN

GULLMARSPLAN 6
Tel 08-644 60 16
(Bredvid Hemköp)

Klipp & färg/slingor fr 890:-
inkl. olaplex (värde 450:-)
samt en valfri produkt (värde upp till 250:-)

Fillersbehandling med stylage 0,8ml
1995:- Ord pris 3000:-

Botoxbehandling valfritt område
1295:- Ord pris 3000:-

Fillersbehandling med stylage 1ml
2495:- Ord pris 3500:-

Injektionsbehandlingar utförs även i Haninge.

WWW.SALONGSAXIN.SE

Gäller t o m 26 februari

HUDVÅRDSCENTER
Kunskap - Erfarenhet

FETTSUGNING MED LASER

- Lokalbedövning - ingen narkos
- Ingen övernattnin
- Kort återhämtningstid
- Hudåttstramning (Skintightening)

Välkommen att boka en gratis konsultation idag!

Vi erbjuder räntefri delbetalning!

PERMANENT HÅRBORTTAGNING

Light Sheer Duet diod laser!
Bästa lasermetoden på marknaden för permanent hårborttagning!
Vi har 10 års erfarenhet!

PRISEX.	Ord. pris.	NU!
Rygg.....	2 590 :-	1 600 :-
Ben+bikini + axil..	3 890 :-	2 790 :-
Bröst + mage.....	2 590 :-	1600 :-
Intimt.....	1 490 :-	990 :-

GÖTGATAN 62 - 08-29 12 27 - www.hvc.se

Dr. A.Valdre

med mer än 25 års erfarenhet av laserkirurgi

behandlar Skönhetsfläckar, pigmentfläckar, kärlbristningar, hudförändringar, röd näsa, ytliga blodkärl, ådernät, borttagning av tatuering.

**MODERNASTE LASERTEKNIK
KOMBINERAD MED LÅNG ERFARENHET
FÖR BÄSTA MÖJLIGA RESULTAT**

MEDICAL LASER

Götgatan 11, Stockholm Tel. 08-640 17 35
www.medicallaser.se