



Välkommen!

RÖRELSE SER OLIKA UT

Vi har alla olika bilder av vad fysisk rörelse innebär. Jag har många gånger tagit fysisk rörelse för givet och bara sett det ur mitt eget perspektiv. Genom möten med människor har jag förstått att fysisk rörelse kan ske på så många olika sätt och anpassas efter olika individers intressen och möjligheter. Man kan och ska inte stöpa alla i samma form. Alldeles för ofta ser vi hinder framför oss som problem i stället för som nya möjligheter. Dagens gäst Aron Andersson är en verklig förebild och en expert på att hitta möjligheter där många andra ser hinder.

CAROLINA KLÜFT

METRO HÄLSA GÖRS
I SAMARBETE MED



Så hittar du balansen och samlar ny energi

GEN-PEP. Carolina gästas den här veckan av äventyraren och föreläsaren Aron Anderson som ger er några av sina bästa övningar för att komma i gång med fysisk aktivitet och hitta en bra balans i vardagen.

TEXT: CAROLINA KLÜFT OCH ARON ANDERSON, FOTO: HENRY LUNDHOLM

Aron Anderson

- Aron Anderson är äventyraren som sitter i rullstol sedan 10-års ålder då han opererades för cancer. Sedan dess har han bland annat bestigit Kebnekaise som första person i rullstol, simmat över Ålands hav med bara armarna och nu senast skidat till Sydpolen i en specialbyggd sitski. Aron är dessutom ambassadör för Barncancerfonden och har samlat in mer än 10 miljoner kronor till deras livsviktiga arbete.



Dips

1 Det här är en av mina favoritövningar för att stärka triceps (baksidan på armen) samt skuldrorna. Du

kan variera hur tungt det blir med hur långt fram du har benen samt hur djupt ner du går (hur mycket du

böjer i armarna). Testa försiktigt i början och öka sedan belastningen efter hand.



Axelpress med juicepaket

2 För vissa övningar är det bra med lite tyngd och har man inga vikter hemma kan man använda till exempel juicepaket som i bilden. Testa olika varianter som där man drar handen från hängandes längs sidan upp till fullt utsträckt läge

eller att börja vid axeln och sen sträcka fullt ut över huvudet. Variera även med att köra varannan arm eller båda samtidigt. Tänk även på att ha en rak och bra hållning samt att "nypa" in skulderbladen.

Andning

3 Att få in ordentligt med syre i kroppen är a och o för att ha hög energi under dagen. I den här övningen andas du in när du sträcker upp armarna för att sen andas ut när du för ner dem. Försök att känna att magen rör sig när du andas. En av mina favoritövningar när jag behöver få mer energi under dagen.



Skuggboxning

4 Ett perfekt sätt att få upp flås med en kompis! Sitt eller stå på ett lagom avstånd från varandra

och boxas försiktigt i varandras handflator. Ta det försiktigt till en början så att ni hittar en behaglig rytm

utan att råka träffa fel. Kul uppvärmning inför till exempel ett träningspass.



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

Tandundersökning/ behandling till förmånliga priser

Tandundersökning inkl tandsten i fronten **399:-** för nya patienter (ev TVB tillfaller kliniken)

Folk tandvårdstaxa. Laga med laser **+300 kr/tand**

Snarkbehandling med laser **billigast hos oss.**

Porslinfasader **6500kr**, två års garanti

Ansluten till Försäkringskassan och Privattandläkarna.
Bokningar mån/ons 08-30 63 50

Birkastans Tandvård S:t Eriksplan/
Karlberg Station, 08-30 63 50,
Vikingagatan 1 5 tr,
www.dentalteam.se

HVDVÅRDSCENTER Kunskap - Erfarenhet

FETTSUGNING MED LASER

- Lokalbedövning - ingen narkos
- Ingen övernattnig
- Kort återhämtningstid
- Hudåstramning (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!

Light Sheer

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

Nu säljer vi de sista paren av höst/vintermodeller!

20 feb 30% öppet 9-19

21-22 feb 50% öppet 11-19

Med reservation för eventuell slutförsäljning

Välkommen!

Hornsbruksgatan 1, Stockholm.
Läs mer på www.provskor.se



Karriärtips på metrojobb.se