



Små vikter – stora muskler

Du måste inte greppa tag i de största vikterna om du vill bygga muskler. Ny forskning från McManus University visar att även lätta vikter kan ge samma resultat. Då krävs det dock att du kör så många repetitioner du orkar utan att tappa tekniken, du ska alltså bli totalt slut i musklerna. På så sätt får du samma reaktion i musklerna som när du tränar med hög intensitet och tunga vikter – och resultaten ska enligt forskarna bli desamma.

Men lite större vikter än kettlebellen på bilden bör du nog våga dig på.

Källa: Applied Physiology, Nutrition and Metabolism

Vinn silverkulan!

Den söta kettlebellen i silver må vara för liten för att träna med, men den är väldigt fin att ha i en kedja runt halsen. Den är handgjord av guldsmeden Elise Elwin och kan köpas på elisemariie.wordpress.com för 695 respektive 995 kronor beroende på vikt.

Du kan också pröva lyckan i vår tävling på fitnessmagazine.com, där vi utser en vinnare som får en alldeles egen silverkula!



Ny bok om starka tankar

Många elitidrottare ägnar sig åt mental träning för att prestera bättre fysiskt, men faktum är att du som motionär också kan ta till dig av tankarna och metoderna de använder. Boken Träna tanken av Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck och Anders Almgren är en bra och lättfattlig grundbok i mental träning för idrottare, som också funkar för motionärer. En bra present till den som hamnat i en svacka, skadat sig, ska springa ett lopp eller »bara« vill utveckla sin potential och ge träningen extra fokus.

Boken, med medföljande övnings-CD, ges ut av Sisu Idrottsböcker och kostar 259 kronor.