

TA VARA PÅ MÖRKRET

FEBRUARI 2016

HORMONELL BALANS

Se dig omkring. Ta en titt på dig själv. Hur ser du och omgivningen ut? Smala armar och ben med överkroppsvaddering på magen? Lite fluff under hakan? Ganska vanligt i vårt stillasittande stressade samhälle, eller hur.

Kroppstypen tyder på hormonell obalans. Bukfetma indikerar för mycket insulin och kortisol. Tunna armar och ben i förhållande till bål, indikerar underskott på anabola muskeluppbyggande hormon som tillväxthormon (GH) och testosteron.

Intensiv styrketräning leder till akut frisättning av GH och testosteron i blodet!

Kom i hormonell balans!



Styrketräning med gummiband är perfekt för axelträning!

BYGG STYRKA

Denna del av året är perfekt för mycket. Om vi pratar träning, passar inneträning utmärkt. Jag tänker framför allt på att bygga en stark kropp och en lika stark skalle. Ofta känner vi till att vi är starkare i t.ex. höger axel än i väster axel eller kanske i vänster höft än i höger. Det kan också vara så att vi har andra muskulära eller ledrelaterade problem med direkta smärtsymtom. Dessa obalanser och problem leder till att vi anpassar oss och börjar röra oss på ett sätt som minimerar inverkan av obalansen eller smärtan. Vi förändrar vårt rörelsemönster omedvetet och kopplar in muskler som är sämre på att utföra sitt arbete. Alla vet att vikarien sällan gör jobbet lika bra som ordinarie lärare.

”Move your ass and your mind will follow”

Jag rekommenderar styrketräning till alla. I synnerhet om ni har kontorsarbete. Helst progressiv belastning eftersom kroppen är superb på att anpassa sig, och helst med fria vikter för att inte din starka sida ska kunna ta belastningen från din svaga sida.

OMEDELBARA EFFEKTER

Om du inte vet vad du behöver träna eller är ovan eller obekvämt på gymmet, hjälper jag dig gärna och tar fram ett individuellt träningsprogram. Vi kan även träna tillsammans för att du ska komma igång och lära dig. Redan efter första passet kommer du att känna skillnad på kroppen. Hur tror du det kommer att kännas efter 12 veckor med styrketräning två gånger i veckan? Fantastiskt!

UPPLÄGG

Ett upplägg skulle kunna se ut så här:

- Vi går igenom dina mål och din status.
- Vi skraddarsyr ett träningsprogram baserat på ovanstående.
- Vi tränar tillsammans tills du känner dig redo.

Låter det som det skulle passa dig? Hör av dig!

Vi ses,

Jonas Tynnerstål