

KOM I *form*

Fitnessnyheter // Träningstips // Expertråd

TA DIG VATTEN ÖVER HUVUDET!

Visst går det bra att löpträna även så här års,

men glöm inte att simning också är en utmärkt konditionsträningsform, som du dessutom utövar inomhus i en varm pool istället för ute i den kalla vinterluften. Kvinnor som regelbundet simmar har lättare för att minska andelen kroppsfett, sänka nivåerna av det onda kolesterolet samt stabilisera insulinnivån i kroppen, än kvinnor som hellre satsar på andra motionsformer, visar ny australiensisk forskning. Enligt studien så minskade kvinnor som simtränade sitt midjemått med fler centimetrar än de som tränade löpning och powerwalk, och de förbrände dessutom upp till 317 kalorier mer per timme (baserat på en person som vägde omkring 70 kilo). Anledningen till detta är att vatten utgör ett tyngre motstånd än luft, vilket innebär att musklerna tvingas arbeta hårdare.

Simning i lugnt tempo i en timme hjälper dig att förbränna hela 493 kalorier!

Fitnessnyheter **s.14**

Träna som Hollywoodstjärnan Blake Lively **s.15**

Sverigepremiär för träningsformen garuda **s.18**

Vår fitnessexpert svarar på dina frågor om träning **s.20**

Snabbt och effektivt hemmapass **s.24**

Utbilda dig med AerobicWeekends **s.26**

Lekfull träningsinspiration **s.28**