

## SENASTE NYTT



### Lite rörelse kan ge stor hälsoeffekt

Du behöver inte träna hårt och länge för att få hälsofördelar. En ny studie, som bygger på data från 120 000 personer, visar att även mindre fysisk ansträngning, som att exempelvis promenera en timme i veckan, kan ha positiv inverkan på den som är över 60 år. Man såg till exempel 22 procent lägre dödlighet hos personer som rörde sig lite, jämfört med dem som var helt inaktiva. Störst hälsoeffekt fick de som gick från att göra ingenting till att göra något litet varje vecka.

Källa: Sveriges Radio

## MåBra SVARAR



### Ger tunga vikter större muskler?

Nej, du kan faktiskt få lika bra resultat med lätta vikter. Det visar en genomgång av 21 studier som jämfört effekten av styrketräning med lätta respektive tunga vikter. Slutsatsen blev att träning med tunga vikter är effektivast när det gäller att öka den maximala styrkan – men när det kommer till muskeltillväxt såg man ingen signifikant skillnad mellan de båda. Rekommendationen är dock att man inte alltid ska träna lätt – utan det bästa är att variera sig. En riktlinje gällande vikterna är att den du orkar göra runt 25 repetitioner med anses vara lätt.

Källa: Aktiv Träning

## Redaktörens val

Håll värmen under vinterns träning med pannbandet och halskragen i fleece från Kari Traa. Pris **399 kr** samt **199 kr**.



## Nytt om TRÄNING



ANNA SUNDESTEN  
anna.sundesten@mabra.com  
FOTO: IBL/SHUTTERSTOCK

## Så ofta ska du upp och hoppa

Vi vet att det är dåligt för hälsan att sitta ner för mycket, till och med så pass dåligt att det kan leda till förtida död. Nu har en studie kommit fram till hur ofta vi behöver ta en bensträckare för att motverka de negativa hälsoeffekter som stillasittandet kan medföra. I studien såg man att personer som aldrig satt ner längre än 30 minuter åt gången hade en minskad risk att dö i förtid. Så upp och stå en gång i halvtimmen alltså.

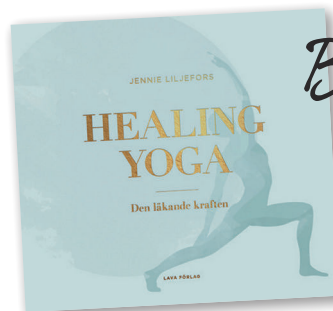
Källa: CNN



# 85

procent av Sveriges barn och ungdomar i åldern 10–18 år håller på med någon form av fysisk aktivitet på fritiden.

Källa: En svensk klassiker



## Boktipset!

I *Healing yoga* guidar Jennie Liljefors dig till hur du kan använda dig av yoga för att må bättre i både kropp och själ. Cirkapris **226 kr**.

## Kan ett piller vara lika bra som träning?

Amerikanska forskare har tagit fram ett piller som kan ge samma positiva effekt som träning – utan att man behöva röra på sig. När man testade läkemedlet på möss såg man att de fick bättre ork och gick ner i vikt. Forskarna menar att pillret inte

ska ersätta träning, men att det kan vara ett alternativ för personer som verkligen behöver det, men som kanske inte kan röra sig.

Källa: Netdoktor

