

## Res dig i form

En resa för alla som älskar att träna! Varje dag finns tolv olika pass att välja mellan, bland annat aerobics, step, dans-aerobics, hiphop, street, poweryoga, pilates och qigong. Träningsveckan på Club Alibey i Turkiet 12–19 maj kostar från 9 995 kronor (all inclusive). Läs mer på: [aerobicsweekends.com](http://aerobicsweekends.com)



## Kvinnor, nej tack!

Nickel Spa i Paris ligger i en gammal banklokal och har en high-techinredning som ska påminna om insidan av en ubåt. Här erbjuds sportmassage, gammeldags rakning och tuffa träningspass. Funderar du på ett besök, bör du vara man. Annars blir du portad vid entrén, kvinnor är inte välkomna. Källa: *Veckans Affärer*

## Sola och träna

Pilates i Thailand, aerobics på Gran Canaria eller poweryoga på Malta. Charterarrangören Solresor satsar på resor med hälsa och träning till olika delar av världen. Mer info: [solresor.se](http://solresor.se)



## Bär på bästa reseminnet

Designa din egen plånbok, ipod-väska, laptopväska eller skötväska med dina bästa bilder från resan. Kostar mellan 145 och 995 kronor beroende på produkt. Perfekta presenter, men observera att leveranstiden är fyra till åtta veckor. Mer info: [bagsnatcher.com](http://bagsnatcher.com)

Redaktör: Sofie Sarenbrant

## lättpackad

**VAD:** Mediespelaren Zen Vision W som håller dig sällskap på resan med musik, film och bilder.

**VARFÖR:** Lagringskapaciteten är 30 GB, vilket innebär 120 timmars video, tiotusentals bilder eller 15 000 låtar. Skärmen är 4,3 tum, widescreenformat. Finns även inbyggd Compact Flash-kortplats för överföring av bilder direkt från kameran.

**VIKT:** 276 gram med batteri.

**STORLEK:** 134x75x22mm.

**PRIS:** 3 999 kronor.

Mer info: [creative.com](http://creative.com)



## ► budget ◀

### Gratis sportlov för barn

Bygg världens största igloo, gå i telemarksskola eller ta med barnen på pimpelfiske när du tröttnat på skidbacken. Svenska Turistföreningen, STF, vill locka fler barnfamiljer till fjällen och satsar därför på gratis-vistelser under sportlovsveckorna.

#### Barn upp till 15 år bor och äter utan kostnad på flera olika platser:

Grövelsjön i Dalarna, Storulvån och Sylarna i Jämtland, Saltoluokta, Abisko och Kebnekaise i Lappland. Erbjudandet gäller ett barn per medföljande vuxen STF-medlem under begränsade perioder. Läs mer på: [svenskaturistforeningen.se/barngratis](http://svenskaturistforeningen.se/barngratis)

FOTO: M. DALMASSO



**ISDYKNING.** Tignes i franska Alperna erbjuder annorlunda dykning för dig som tröttnat på skidbacken.

## Alperna – inte bara skidåkning

Frankrike har världens största skidområde med i snitt 3,6 miljoner skidåkare per timme. Val Thorens har landets längsta pist som är över sex kilometer. I Portes du Soleil, som innefattar Morzine och Avoriaz, kan du åka på 14 franska och schweiziska skidområden, på totalt 650 kilometer nedfarter.

**Men Alperna erbjuder inte bara skidåkning. I Tignes kan man testa dag- och nattisdykning och Val d'Isère har isklättring, hundslädesåkning och snöskovandring. I La Plagne finns Frankrikes enda olympiska bobsleighbana.** Svårt att välja resmål? På [skifrance.se](http://skifrance.se) kan du få hjälp att hitta vad som passar bäst för dig och din budget. Här finns också uppdaterade snörapporter.

## Himmelsk bergsvandring

En av världens vackraste bergstrakter, De himmelska bergen, ligger på gränsen mellan Kirgizistan och Kina. Kirgizistans geografiskt otillgängliga läge och sovjettidens politik höll landet stängt för turister ända tills för 14 år sedan. Efter det har det gått bra att besöka området och njuta av de vackra bergen. Terrängen är varierande med blommande ängar, steniga stigar och bitvis snötäckta partier. Vandra fem till åtta timmar per dag på en organiserad tripp tillsammans med bergsguider, kock och bärare. Resan är mellan 7–22 juli och kostar 23 800 kronor.

Mer info: [varldensresor.se](http://varldensresor.se)



## Testa svingen!

Vet du om utrustningen är rätt anpassad för dig? Golfvaruhuset Dormy erbjuder en genomgång av dina klubbor före resan. Med hjälp av mätning av svinghastighet och svingtempo, kan du få reda på om klubborna har rätt skaft, lie och tjocklek på grepp. Efter det kan personalen plocka ihop rätt antal järnklubbor, wedgar, metalwoods och hybrider. En "custom fitting" kostar 400 kronor och går att göra i Örebro, Stockholm och Malmö. Dormy Travel erbjuder också skraddarsydda golfresor till Portugal, Spanien, Turkiet, Egypten och Sydafrika. De flesta resmålen har flera banor med olika svårighetsgrad. Mer info: [dormytravel.se](http://dormytravel.se)

# pressat träning

## Varför går det utför?

Viktigast för svenskar när de åker utför är att få motion och frisk luft. After-skin kommer på tredje plats och en snygg åkstil på fjärde, visar en undersökning gjord av Åre 2007. Skidorten är platsen för alpina VM 3–18 februari, där 350 åkare från 60 länder ska göra upp om medaljerna. Läs mer på: [are2007.com](http://are2007.com)

## Sjung dig lugn

Man behöver inte gå på yoga för att komma till ro. Sång ger också ökad känsla av energi och avslappning, oavsett hur bra du sjunger. Att sjunga ut i duschen ökar halterna av lugn-och-ro-hormonet oxytocin, visar en studie i folkhälsovetenskap. Källa: *Informaco*

## Vasaloppsåkare stresståliga

Inte nog med att forskningen visar att Vasaloppsåkare lever längre, de är dessutom bättre på att hantera negativ stress. 32 procent av allmänheten har problem med att hantera stressen, medan bara hälften så många Vasaloppsåkare känner så. Läs mer på: [pfizer.se/vasaloppet](http://pfizer.se/vasaloppet)

## Träning som nyårslöfte

Är du en av de 16 procent som avgett nyårslöfte? Vanligast är att man lovar att börja träna, enligt en gallupundersökning. Sluta röka hamnar på andra plats och äta bättre på tredje.

Källa: *Apoteket*



## Skärpta simkrav

Alla barn ska kunna simma och lära sig att hantera en nödsituation i vatten, men skolornas definition av simkunnskap varierar. Därför föreslår Skolverket en skärpning av kraven för skolornas simundervisning. Samtliga elever i årskurs fem ska ha god vattenvana, vara trygga i vatten, kunna simma 200 meter och klara av en nödsituation.



ILLUSTRATION: INGELA JONDELL

## Dansterapi för barn

Barn och ungdomar med olika typer av problem kan ha svårt för samtals-terapi – de kanske inte vill eller vågar prata. Enligt ett forskningsprojekt på barn- och ungdomspsykiatriska kliniken i Karlstad, kan dansterapi vara en alternativ behandlingsmetod när mer traditionella inte fungerar. **Hyperaktiva och stökiga pojkar med adhd blev lugnare, skolarbetet gick lättare och de lekte också bättre med sina kamrater.** Övningarna brukar börja med full fart för att sedan innehålla moment där det är viktigt att lyssna och härma, leka till musik, rollspel och sedan gå över till lugnare aktiviteter. Deprimerade och självdestruktiva tonårsflickor fick mer energi och livsglädje och depressionen dämpades.

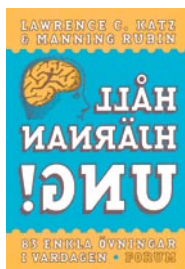
## Visste du att ...

... bara 7 procent tränar för att det är roligt, medan 73 procent gör det för att må bättre.

... 7 av 10 kvinnor tycker att regelbunden motion är mycket viktigt, jämfört med 58 procent av männen.

... 3 av 10 svenskar motionerar högst en gång i veckan.

Källa: *Svenskt Sportforums motionsbarometer 2006*



## boktips

### Håll hjärnan ung!

Att träna hjärnan är precis lika viktigt som att hålla kroppen i form. Genom att göra saker på ett nytt och oväntat sätt, drar du nytta av alla sinnen. Då aktiveras nya delar av hjärnan och den mentala flexibiliteten ökar. Boken innehåller 83 enkla övningar. Ett tips till dem som kör spinning är att cykla utomhus ibland. Inomhus får hjärnan inte särskilt mycket träning, till skillnad från utomhus där andra intryck och upplevelser påverkar.

Forum bokförlag, cirka pris 199 kronor.



EN FLYGTUR i luften med längdskidor, något för dig?

## Jibbing – en ny utmaning!

Trixa i luften kan man göra på många sätt och med olika varianter av utrustning. Men om du vill testa trendsporten från USA, jibskate, krävs det speciella längdskidor. Finessen är att de är böjda i båda ändarna, vilket gör att man kan landa åt båda hållen.

Mer info: [jibskate.com](http://jibskate.com)

## Dåliga tävlingsnerver?

Lugn, det spelar inte så stor roll för resultatet. Bara du är lika nervös inför varje tävling. Då blir prestationen stabil över hela säsongen, visar en doktorsavhandling vid Stockholms universitet. **Nervositet innebär att kroppen blir spänd och pulsen går upp, trots att man inte ens börjat värma upp. Många idrottare gör då misstaget att börja tänka på tekniken.** I avhandlingen följdes åtta manliga golfspelare i över tio tävlingar. Deras självuppskattning av nervositet jämfördes med resultaten. En del var ständigt nervösa, andra alltid lugna. Båda grupperna presterade jämnt under säsongen. En tredje grupp svängde både i nervositet och tävlingsresultat. Mental träning, avslappning och visualisering av bra prestationer kan hjälpa mot dåliga tävlingsnerver. Källa: *Svensk Idrott*



REPTIL, KAMOULAGE ELLER AMERIKAN? Välj hur du vill se ut i backen. Skidglasögonen Xchange från Carrera/Safilo i olika utföranden har extra polarröda linser att byta till om värdet slår om. Pris 1 100 kronor styck.