

# Träning är bästa värktabletten!

Forskning utförd vid Sahlgrenska akademien visar att fysisk träning och avslappning fungerar bättre än akupunktur när det kommer till att lindra huvudvärk. Spänningshuvudvärk är en vanlig åkomma – mer än var femte svensk drabbas av det flera gånger i månaden och var tionde har huvudvärk varje vecka. Doktoranden Elisabeth Söderberg vid institutionen för neurovetenskap och fysiologi har undersökt vilka metoder som är effektivast när det kommer till att lindra kronisk huvudvärk och kommit fram till att det är fysisk träning och avslappningsövningar som fungerar bäst. Totalt 90 patienter med kronisk huvudvärk fick testa fysisk träning, avslappningsövningar och akupunktur som smärtlindringsmetoder, och det visade sig att samtliga metoder hjälpte, men de deltagare som gjorde avslappningsövningar hade flest huvudvärksfria dagar.

Med rätt träningsdos kan du alltså undvika att behöva knapra värktabletter i tid och otid – och får så klart en starkare och friskare kropp på köpet!



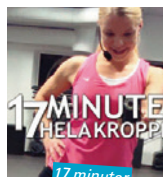
## KÄNDIS-TIPS

”Det finns säkert kvinnor som inte behöver bry sig om att röra på sig och ändå kan äta vad de vill – men jag är inte en av dem. Jag tränar regelbundet och gillar även att vandra. Min mamma och jag ger oss ut på en långtur minst tre gånger i veckan.”

**Charlize Theron**

# FITNESS nyheter

**17 minuter är all som krävs för att du ska kunna utföra en träningsövning på hela kroppen med lite hjälp av den hämyappen. Den bästa träninge är som bekant den som blir av, så känner du att du har lite för många dagar i veckan då du skulle vilja hinna träna en in i borta kan den absolut vara värd att testa.**



17 minuter  
Hela kroppen kostar 15 kr på App Store

## Multifunktionellt med Movement

Svegmärks of Swedens nya sport-bh Movement kan ändras till olika modeller – antingen brottarrygg eller traditionell bh-modell – tack vare sin specialhake och hyska i axelbandet. Sportbh:n är tillverkad i Coolmax-material som andas och transporterar bort fukt. Pris 399 kr.



## FITNESNYTTIBOKHYLLAN

### Viktig – från matmissbrukare till träningsförebild

AV TERESE ALVÉN, 168 KR, HOI FÖRLAG

Terese driver Spark i baken, en av Sveriges största bloggar om träning och hälsa, och i sin nya bok berättar hon på ett personligt och inspirerande sätt om sin resa från tjejen som fick anorexia och lades in på ätstörnings-klinik, till den sunda och glada träningsförebild som hon är för många idag.



### Din personlige tränare – Så kommer du i ditt livs form

AV MARTIN LIDBERG, 199 KR, FITNESSFÖRLAGET

Ta hjälp av PT:n och den före detta världsmästaren i brottning Martin Lidberg för att komma i drömform! Boken innehåller massvis med övningar för smart hemmaträning, motivationstips samt övningar för hur du stärker ditt självförtroende och når just dina individuella träningsmål.



### Lust att träna

AV OSCAR JÖBACK, 144 KR, BOKFÖRLAGET SEMIC

Åstadkom varaktig förändring med hjälp av träningscoachen Oscar Jöbacks nya bok med träningsprogram som byggts upp utifrån olika personlighetstyper med grund i kognitiv beteendeterapi. Med hjälp av Oscars effektiva övningar och råd gör du lätt som en plätt träningen till en vana, och lär dig hur du undviker svackor, skador och motivationsdippar.

