



LÆG TUNGT UD OG BLIV STÆRKERE

Simpel teknik giver ekstra kræfter.

Ft gammelt trick fra bodybuildingens verden har nu fået forskernes ord for, at det virker. Det handler om at tage én enkelt gentagelse med en meget tung vægt, før man går i gang med sine egentlige sæt.

Det tunge løft i starten kan gøre dig i stand til efterfølgende at tage flere gentagelser med medium tunge vægte, bekræfter et nyt studie. Teknikken er kendt som post-activation potentiation, og formålet med det tunge løft er at geare nervesystemet optimalt

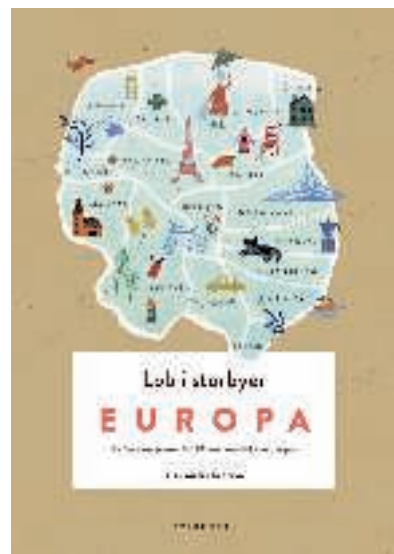
til det arbejde, der venter. I det nye forsøg blev deltagerne testet i øvelsen squat. De lavede først en enkelt gentagelse med 90 pct. af deres 1 RM (den vægt, de kunne løfte én gang). Herefter tog de fire sæt af øvelsen med 70 pct. af 1 RM og med to minutters pause mellem hvert sæt.

Resultatet var, at deltagerne kunne tage syv gentagelser mere i deres moderat tunge sæt, end når man satte dem til at lave den samme test *uden* et tungt løft i starten. *Kilde: bodylab.dk*

SÅDAN GØR DU ←

Teknikken kan anvendes af veltænede til basisøvelser som squat, dødløft og bænkpres.

- 1 Start med at varme godt op.
- 2 Tag én gentagelse med en meget tung vægt i den øvelse, du skal til at lave.
- 3 Lav nu dine almindelige sæt med moderat tunge vægte, fx 3 x 10 gentagelser.



SE STORBYEN I LØBESKO

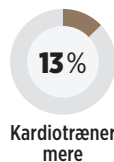
En løbetur er en genial måde at opleve en fremmed storby på. Man kommer både forbi kendte seværdigheder, møder lokalbefolkningen og mærker byens særlige stemning. I sin nye bog, *Løb i storbyer*, har forfatteren Else Marie Lehman bedt lokale løbeentusiaster fra 49 europæiske storbyer dele ud af deres bedste tips og tricks til løbeturene i netop deres by. Bogen indeholder bl.a. beskrivelser af konkrete løberuter, tips til de bedste bakker og trapper, lister over lokale motionsløb samt diverse gode råd om, hvad du som løber skal være opmærksom på i de forskellige byer. Pris: 199,95 kr.

lobistorbyer.dk

11 mio.

par sko regner tyske Adidas med at producere i 2019 af plast indsamlet fra verdenshavene. Adidas har allerede sidste år vist vejen, idet man fremstillede mere end 5 mio. par sko af såkaldt oceanplast – i samarbejde med miljøorganisationen *Parley for the Oceans*. Plastaffaldet bliver omdannet til et gammateriale, som er en vigtig komponent i Adidas-skoenes overdel, ligesom sportsmastodonten også fremstiller en del beklædning af genbrugsmaterialet. *Kilde: scubadivermag.com*

LÆSERNE SVARER
Gør du noget ekstra for at trimme din krop til sommeren?



SE VORES GUIDE TIL EN TOPTRIMMET SOMMERKROP PÅ S. 14.

Se, og svar på flere undersøgelser på aktivtraening.dk.