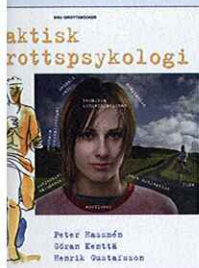


Idrottens gåtor
Hjärnan eller hjärtat som styr på stoppknappen när du vill vara snabbare? Vad beror av placeboeffekten på prestationer? Vad beror av nyanserna i löparundret på? Frågorna och många andra svar handlas i Christian Carlsdrottens olösta gåtor. Svartbäck, pris: 289 kronor.



Praktisk idrottspsykologi
Mental träning kan vara lika viktig som fysisk för bra idrottsprestationer. Vet de flesta. I denna Praktisk idrottspsykologi lyfter fram vilka psykologiska faktorer som påverkar prestationer och ger tips om hur man kan arbeta praktiskt med mental träning i vardagen. Svartbäck, pris: 289 kronor.



NY DVD
Ungla mammamagen
The Mummy Tummy är en ny tränings-dvd från Pan som särskilt vänder sig till kvinnor som vill bli av med "mammagen". Fokus ligger på övningar som ska ge en fastare mage och rumpa och stärka ryggen. Pilates och traditionella övningar blandas. 59 kronor på discshop.se

Författare: Mattias Wising



Minitest: Barfotasko

VAD: Vivo Barefoot lanserar "barfotaskor" med tre millimeters sula (fem millimeter på vintermodellerna). Skorna är extra breda för att fötterna inte ska klämmas åt. Finns i både dam- och herrmodeller.

FUNKTION: Utformningen ska bidra till att hållningen rätas upp, att musklerna i foten får arbeta mer och att fler av fotens 200 000 nerver stimuleras tack vare att belastningen sprids.

MILJÖTÄNKANDE: Ytter-sulan är gjord av återvunna bildäck och innersulan av PET-flaskor. Ovandelen är läder har garvats vegetabiliskt, utan kemikalier och tungmetaller.

OMDÖME: Det tar ett tag att vänja sig vid skor utan stötdämpning för hälen och visst får man lite träningsvärk i början. Samtidigt är det befriande att fötterna är mindre instängda än i vanliga skor. Och det känns skönt att hela foten får arbeta.

TÄNK PÅ: Det tar tid att vänja sig vid en såpass anorlunda sko. Tillverkaren betonar att de fungerar för träning av olika slag, men det är klokt att börja väldigt försiktigt och öka belastningen långsamt.

PRIS: 1099,- på gemenskapgron.se

Spring för livet

Den 18 april anordnas världens största löparmanifestation i ett hundratal länder samtidigt. Syftet med "Dow Live Earth Run for Water" är att uppmärksamma vattenkrisen i världen.

1,8 miljoner människor i världen dör varje år av svåra diarréer och sjukdomar till följd av brist på rent vatten, och en av åtta har inte tillgång till rent dricksvatten. I snitt tvingas människor gå sex kilometer för att få tag på vatten. Sex kilometer är också den sträcka som avverkas i manifestationen.

I Sverige går loppet i Stockholm, med start i Kungsträdgården. Uppvärmningen leds av Friskis&Svettis Stockholm.

Sista anmälningsdag: 31 mars. Mer information och anmälan: waternrun.se



Skadlig stötdämpning

Moderna löparskor har förändrat vårt sätt att springa. Den effektiva stötdämpningen kan paradoxalt nog ha lett till ökad skaderisk.

Det menar Daniel Lieberman, professor vid Harvard-universitetet i USA, som studerat olika löpstilar och hur de påverkar fötter och ben.

De som springer barfota eller i platta skor, tenderar att sätta ned främre delen av foten först eller hela foten platt. Stötarna mot marken fördelar sig då över fotens yta. Så har vi människor sprungit genom årtusendena.

De som springer i moderna stötdämpande skor brukar däremot sätta ned hälen först. Stöten koncentreras på en liten yta och fortplantar sig upp i benen. Därmed ökar risken för skador, enligt Liebermans studier.

Sensmart träning

Rätt träning kan vara effektivare än operation vid kroniska sensmärter i häl, knä och axlar. Det framgår av en ny doktorsavhandling av Per Jonsson, Umeå universitet.

Excentrisk träning går ut på att man bromsar rörelsen, med eller utan belastning. Man kan till exempel stå på tå på kanten av ett trappsteg och långsamt sänka hälen.

För personer med kroniska sensbesvär kan sådan träning visserligen vara smärtsam, men avhandlingen pekar på att den ger goda resultat och att vissa operationer och sjukskrivningar kan undvikas. Personer med kroniska sensmärter rekommenderas excentrisk träning i tre månader innan de tar till andra behandlingar.

Avhandlingen finns på umu.se Sök på "excentrisk".



Sjunk, bromsande, ned med hälen så långt det går. Lyft sen upp hälen, stå på tå.

boktips

Smygträna på jobbet

Även om du tränar då och då kanske du sitter stilla länge på kontoret, i bilen eller i tv-soffan? I Smygträning för stillasittare utgiven av förlaget Tre ben ger sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroon tips på övningar som stärker musklerna och får fart på cirkulationen. Övningarna kan göras sittande. Kanske dags att komplettera din vanliga träning med att träna utan att det märks på jobbet eller resan?

Pris: 145 kronor på stillasittare.se



www.friskispresen.se

VINN BOKEN

Klicka in på **TÄVLINGAR** och följ instruktionerna. Lycka till!

ILLUSTRATION: HANS LINDSTRÖM (FRÅN BOKEN)