



BRF Sjötungan
Myggdalsvägen 102
135 43 Tyresö

Att träna styrketräning är en optimal träningsform för att stärka din kropp och uppnå god hälsa - på alla sätt och vis!

Att utföra styrketräning i någon form ger stora fördelar. Styrketräning förebygger såväl som bygger upp en optimal allmänhälsa: förbättrar muskelstyrkan, bränner fett, förbättrar ämnesomsättningen, ökar uthålligheten, förbättrar insulinkänsligheten, ökar syreupptagningsförmågan, minskar blodtrycket och minskar onyttiga blodfetter, är bra för leder och motverkar benskörhet, ökar den mentala hälsan (minskar oro, ångest och depressioner) m.m.

Hur du tränar

Det är aldrig för sent att börja styrketräna om du så är ung eller gammal. Det bästa är att försöka ha som mål att träna minst 1 - 2 gånger i veckan, gärna 2 gånger, gärna mer om du har tid men även 1 gång i veckan ger resultat. I dag finns det ett antal gym, simhallar mm. som erbjuder styrketräning till allmänheten. Ofta används speciella träningsmaskiner men fria vikter används även fortfarande på många håll.

Det är även vanligt att man kombinerar både maskiner och fria vikter när man tränar. Redan efter en månads träning kan man uppnå så

positiva personliga träningsresultat att du inte vill släppa styrketräningen till något pris. Att få till större förändring i muskelmassa tar längre tid, men du får ändå ganska snabbt ta del av de positiva kroppsliga fördelarna som styrketräning innebär. Det är därför kul att se att det bara inte är yngre folk som tränar styrketräning utan att även ett flertal medelålders och pensionärer har fastnat för denna träningsform. Det är inget svårt att börja, oftast tar du bara en provlektion med en instruktör som redan under första träningspasset anpassar ett personligt träningsprogram till dig. Efter det är du i gång på egen hand. Det kan inte vara enklare!

/Styrelsen