



## Forkæl dig selv efter spinning og pump

Mange år har sundhedsbevidste kvinder knoklet sig til ømme muskler i fitnesscentre for derefter at gå i spa for at løse dem op igen. Men den tid er ved at være forbi. Flere og flere fitnesscentre tilknytter et wellnesscenter til fitnessafdelingen, så kunderne kan forene effektiv træning med spa, dampbade og behandlingsrum. Et af de senest tilkomne her i landet er fitnesscentret Well-come i Hellerup nord for København, der har åbnet en afdeling, hvor

det er muligt at nyde dampbad med aroma- og lysterapi, kolde gys, relaxpool med musik og massage efter træning.

– Ro, velvære og følelser hænger uløseligt sammen med sundhed, og derfor skal det være en helhedsoplevelse at komme i et fitnesscenter. Det hele skal hænge sammen, fortæller spamanager Linda Fjelsted.

Well-come går endog så langt som til at have sine egne plejeprodukter fra svenske Ingrid K. Se mere på [www.well-come.dk](http://www.well-come.dk).

### 5 x wellness i fitnesscentret

■ Fitness.dk, Friskohuset i Århus: Spaområde med pool, spabad, sauna og dampbad.

■ Equinox Fitness i Valby: Velværemråde med pool, damp- og spabad, sauna, massagebrus mv.

■ Vestbad Wellness, Kurbad og Motionscenter i Brøndby: Biosaunaer, tørsauna, dampbad, infrarød varmekabine, spa og bassin.

■ Arndahl Fitness & Spa: Fitnesscenter med mulighed for mange behand-

linger, spabade, sauna og dampbad.

■ Well-come i Hellerup: Stort spaområde og mulighed for behandlinger med fitnesscentrets egne spa-produkter.

Sov godt! Bare to nætters dårlig søvn får dig til at dyrke mindre motion end normalt, viser en ny undersøgelse.

### Plads til tæerne

Når du dyrker yoga, har du brug for at kunne sprede tæerne og mærke gulvet under dine fødder. Bare fødder er bedre end sko, men fryser du lidt, kan du prøve disse skridsikre ToeSocks, der sikrer dig varmen under træning. Fås på [yogaudstyr.dk](http://yogaudstyr.dk) og koster 129 kr.



### Klæd dig i velvære

Du får svært ved at nyde et skønt boblebad, hvis badedragten strammer eller kravler op et vist ubehageligt sted. Speedo har derfor designet en wellnessbadedragt, der former sig så behageligt som muligt efter kroppen. Den yder desuden støtte til barmen, og benudskæringen er udformet, så dragten også sidder godt bagtil. Badedragten er klorresistent og hurtigtørrende. Den fås i størrelse 34-44 og koster 600 kroner.

