

Alt For Damerne 31 JANUAR 2008

5 GODE TIPS

1. Start med at vælge din træningsform.
2. Vælg træningstøj med god bevægelsesfrihed og svedtransport.
3. Tilbehør til træningen er et must.
4. Følg et træningsprogram efter en bog eller cd.
5. Luft ud og undgå et større måltid, inden du træner.

Fleecesokker, gode til opvarmning, åndedræts-træning eller meditation. Fra Karmameju, fås i sandfarve, mokka eller grå i str. s-m-l til 275 kr.

Træningsbold. God til pilates-øvelser med koordination og balance i fokus. Fra Casall til 79 kr.



Peak Performance dobbelt-top, god til high support-øvelser. Fås i str. xs-xl til 400 kr.



Adidas-træningstop uden ærmer, god til alle øvelser. Fås i str. 36-44 til 400 kr.

Elastikbånd til styrketræning. Træner arme og ryg, ben og baldemuskler. Fra Nike til 200 kr.



Træningsshorts med god bevægelsesfrihed. Fra Casall, fås i str. xs-xl til 350 kr.



Træn derhjemme med „Stærk, smuk og smidig“, en bog af Lotte Arndal, der giver dig tips til træningsøvelser for begyndere, let øvede og øvede. Øvelserne kræver bare en smule gulvplads og giver fysisk velvære og en krop i balance. Forlag People'sPress. 199 kr.