

Rör på dig!

– 8 bonuseffekter du får av att träna

Vi pratar ofta om att vi tränar för att få styrka, kondition och uthållighet. Men det finns ju en hel del annat som gör gott för kropp och själ. Fitness tipsar om åtta andra anledningar till varför du ska röra på dig.

Text Jessica Rickardsson Illustration Janetta Nyberg

1. Bättre sexliv

När man tränar lär man känna sin kropp. Man vet helt enkelt var man har den – och det är en bra grund för att få gnistor att slå i sovrummet. Att experimentera sexuellt blir inga problem om man har koll på lemmarna. Men akta dig för prestationskrav, de är riktiga erotikdödare!

2. Bli gladare!

När kroppen utsätts för ansträngning utsöndras kroppens eget lyckohormon, endorfin. Det ger dig naturliga berusningskickar.

3. Social gemenskap

Om du tränar gruppträning ser du ofta både nya och bekanta ansikten. Även om du inte pratar med folk på träningsanläggningen har du i alla fall chansen, om du vill. Vissa har till och med träffat sin partner på gymmet. Tränar du tillsammans med en kompis har ni chansen att förena nytta med nöje. Snacka i omklädningsrummet eller ta en fika efter passet.

5. Bättre balans

De flesta träningsformer övar upp din balans – vilket du har nytta av i många lägen. En glas-hal vintergata blir en enkel match om du har ordning på balans-sinnet.

8. Sov sött

De som tränar sover bättre. Men det gäller att inte bli övertränad – det ger motsatt effekt. Tänk också på att inte träna hårt för sent på kvällen. Du behöver en bra stund för nedvarning, annars kan det vara svårt att somna.

7. Koppla bort vardagen

När du tränar ägnar du dig bara åt dig själv. Du får en skön stund då allt vad vardag och jobb heter kan läggas helt åt sidan. Att leva i nuet är något som många eftersträvar. När man tränar är det svårt att ägna sig åt något annat, även i tanken.

6. Mer ork

Med regelbunden träning får du ut mer av både jobb och fritid! Eftersom din kropp blir starkare och uthålligare skaffar du dig marginaler. Även om din vardag inte är särskilt krävande kommer den där dagen när det är dags att packa ett tungt flyttlass.

4. Frisk som en nötkärna

Den som tränar regelbundet slipper sjukskriva sig titt som tätt. En vältränad person med god fysik löper mindre risk att bli sjuk. Men har du åkt på en infektion – vila upp dig ordentligt innan du börjar träna igen.

