

TREND: **Vibrer deg i form**

Ut med kettlebells, vekter og annet utstyr, det neste store kan bli å vibrere seg sterk. Ja, du leste riktig, for Bodyblade byr på motstandstrening med vibrasjoner som aktiverer armer, skuldrer, overkropp og kjernemuskulatur, samtidig som balansen og utholdenheten styrkes. Vi snakker om en slags stang som du holder på midten, mens den vibrerer opptil 270 ganger i minuttet, og musklene må jobbe hardt for å motstå kraften. **LEP**

Les mer på bodyblade.com.



Med en Bodyblade styrer du svingningene selv og bestemmer hvor mye muskelkraft som skal brukes underveis.

Beveg deg i pakt med naturen

Du kan nærmest gå i ett med naturen rundt deg hvis du kaster deg på trenden med botaniske mønstre, hvor flora og fauna pynter opp treningsklærne. **SKF**

1. PASSE VILL

Treningsshorts i vevd stretch og polyester med vannvisende overflate og tøft dyremønster. Innershorts i et antibakterielt stoff slipper ut fuktighet og minimerer svettelukt.

Reebok Knit/Woven Board Shorts, kr 550.



2. EKSOTISK UTENPÅ

Det iøynefallende mønsteret på den nye treningsjakken fra Adidas er inspirert av solnedgangen i Brasil. 100 prosent polyester, med glidelås, lommer og ribbekant.

Adidas Farm Curso d'Agua Superstar, kr 700.

3. DYRISK LETT

Blomstrete treningssko med såkalt memory foam i sålen, som former seg etter foten. Den veier under 200 gram, noe som skal gi deg en behagelig og naturlig følelse.

Skechers Flex Appeal Floral Bloom, kr 900.



Mobil og pc er verstinger når det gjelder nattesøvnen

Skjermlys er en skikkelig søvndreper, viser flere undersøkelser. Nå har norske forskere undersøkt mer eksakt hvilke typer skjermer som er aller verst om kvelden. De har sammenlignet bruken av tv, pc/mac, ipad, mobiltelefon, spillkonsoller og mp3-spillere én time før sengetid, og kan konstatere at alle disse apparatene gjør det vanskeligere å sovne. Men den verste søvndreperen er pc-en, tett fulgt av mobilen. **JT**

peren er pc-en, tett fulgt av mobilen. **JT**

Kilde: BMJ Open

Skjermer som forstyrrer søvnen:

1. Pc/Mac
2. Mobiltelefon
3. Mp3-spiller
4. Ipad
5. Spillkonsoll
6. Tv



Så mye teknologi bruker vi i sengen

Søylene viser hvor mange av deltakerne i undersøkelsen som brukte de forskjellige tingene én time før sengetid.

