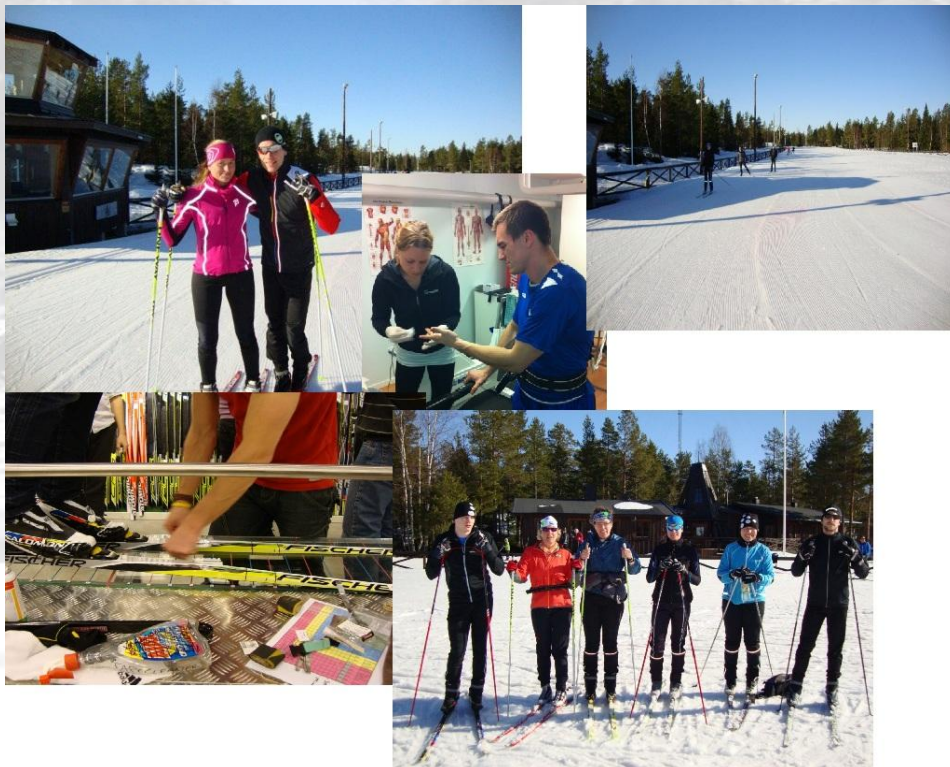


Nyhetsbrev april 2012

Tillbakablick

Våren närmar sig med stormsteg trots bakslag med snöfall. Under skidsäsongen har vi på Sundsvalls Test och Träningsklinik haft ett antal skidkurser på Ängen, Södra Berget. Bland annat har vi haft två Vasaloppsläger under helger, två klassiska skidkurser på kvällstid under veckodagar samt två introduktionskurser i skejt på vardera en halv dag. De responser vi fått har varit mycket positiva och vi ser redan fram emot att anordna skidkurser nästa vinter. Är ni intresserade så skicka oss gärna ett mail så skickar vi ut information till er direkt när vi släpper datum och platser till kurserna.

Vi har under året även haft ett antal kunder på besök för konditionstester och träningsuppläggning och fler nyheter är på väg på den sidan med exempelvis färdiga företagspaket med företagstävlingar. Therese, en av våra skidinstruktörer, är strax leg. sjuksköterska och vad det innebär kommer vi berätta mer om vid ett senare tillfälle.



Vi erbjuder kurser, personlig träning, tester, träningsuppläggning etc med Din Hälsa i fokus.

Vad händer framöver?

Vi ligger precis i startgroparna för att planera inför sommarens kurser, läger och äventyr. Nedan kommer lite information om vad som komma skall:

- ”Prova på rullskidor”, en kväll resp. en halv heldag i maj månad
- ”Sommarkul” för barn och ungdomar
- Veckodagskurs ”Träna med oss och bli bättre, snabbare och starkare” (1 kväll/v, i ca 3- 5 veckor, där vi kör favorit- komponerade pass och pratar om helhetssyn på hälsa och om vår träningsfilosofi för en stark och balanserad kropp).
- Barmarksläger i höst (börja redan nu att träna för Vasaloppet 2013).

TIPSRUTA

Följ din förbättrade kondition och lär dig bedöma om du bör vila eller ta det lugnare. Ju starkare hjärtat blir ju mindre slag behöver hjärtat slå varje minut, då ett starkare hjärta pumpar ut mer blod per slag. Ta din puls några mornar i rad när du är frisk och utvilad och när du ligger kvar i sängen. Använd antingen pulsklocka eller ta manuellt genom att känna pulsen på handled eller hals. Räkna hur många slag hjärtat slår på 15 sekunder och multiplicera med 4, börja räkna från 0. Nu har du fått ett mått på din vilopuls. En högre vilopuls (ca 5- 10 slag/min) kan indikera infektion, hög stressnivå eller att du är sliten och i behov av vila. Här har du alltså fått ett effektivt verktyg för att se om du bör vila om du exempelvis tror att du börjar bli förkyld och för att följa din utveckling. Ju bättre kondition och ju starkare hjärta, ju lägre vilopuls.

Trevlig Vår önskar vi på Sundsvalls Test och Träningsklinik!



* Om du inte önskar få vårt nyhetsbrev, skicka oss ett mail till info@testochtraningskliniken.se.