

Sumalee Thai- & Medicinsk massage

Engelbrektsgratan 6
0762-508 263Mån-Tors 15-19
Fre 13-19

Välkomna!



abata

KUNSKAP RÄDDAR LIV
- lär dig hjärt-lungräddningBoka en HLR eller
Barn-HLR utbildning via
arbetet eller privat.Vi erbjuder flera olika
hjärtstartare för att passa
ert behov.HLR, Hjärtstartare, Första hjälpen,
Utbildning och Produktförsäljning
www.abata.se • info@abata.se
0705-15 23 10Hinderbanor är
den nya heta
träningstrenden,
och många lopp ar-
rangeras runt om i
Östergötland under
året. FOTO: TITANSHinder
är den nya träningstrenden

Lerig och blöt med några skrubbsår ligger du utmattad i gräset efter de värsta fem kilometerna du någonsin har avverkat, och känner lycka! En trend som har växt fram från något som påminner oss om skeppsbrott och lek-parker sedan skoltiden är hinderbanorna. Är det blandningen av lekfullhet, styrka och kondition som skapar träningsglädje för så många?

Idag känner säkert allt fler till någon som skall delta, eller så är man själv anmäld till något av årets kommande OCR-lopp. Hinderbanelopp eller OCR-lopp (obstacle course race) som det kallas, är en sport som blomstrat kraftigt de senaste åren. Det första kända loppet, Tough Guy, gick år 1986 i Wolverhampton, Storbritannien. Sveriges största lopp, Toughets, föddes 2012 i Malmö och har på kort tid vuxit till 20 000 deltagare på flera orter runt om i landet.

Åla dig, spring och klättra

Det hela handlar om att springa mellan fem till 15 kilometer, där du längs vägen utmanas av olika hinder. Vanliga hinder är armgång, åla sig under nät, springa upp för en ramp, ta sig över containrar eller svinga sig fram i ringar. Antingen så springer man individuellt eller tillsammans som en grupp och det är inte helt ovanligt att man ser utklädda kompisgäng som tar sig an utmaningen.

Tjusningen?

I flera fall blir man både lerig, blöt och utmattad. Ändå så ökar antalet deltagare inför varje lopp. I Östergötland arrangeras fyra lopp i år, som går av stapeln i Rimforsa, Norrköping, Skänninge och Mjölby. I Sverige är de största loppen Toughest, Tough Viking och ActionRun med upp mot 3000 till 4000 deltagare per lopp.

Utmaningen

Vi klarar mer än vad vi tror, och istället för den monotona löpningen får vi avbrott i form av olika hinder. En del mer utmanande än andra, på så sätt sätts hela kroppen på prov och hela konceptet blir väldigt komplett. Man behöver allt från bra greppstyrka, god spänst till att vara uthållig. Vissa gånger måste man ta sig förbi vatten, andra genom rena dypölar och det är nog just den

TIPS

inför hinderbaneloppet

1. Se över löptekniken så att löpningen blir återhämtning mellan hindren.
2. Träna greppstyrka, det krävs för att klara flera av hindren.
3. Ha rätt skor. Lätta skor med bra grepp kommer få löpningen att kännas enklare.
4. Starka fotleder. Ofta går delar av löpningen i skogen och terrängen, och det är viktigt att träna som man tävlar.
5. Tigha kläder. "Less is better", unvik bomull och lössittande kläder.
6. Armgång. Testa utegymmet eller lekparken, övning ger färdighet.



Clay Jayson jobbar som personlig tränare på Campushallen i Linköping och är en van hinderbanelöpare, både i Sverige och utomlands.

magiska ingrediensen. Att det är okej att bli lite skitig, samtidigt som man blir väldigt trött och har oerhört roligt hela tiden.

CLAY JAYSON, PERSONLIG TRÄNARE

Detta är en annons

Hårlöst är inte hopplöst



Allt började när jag var 17 år - jag tappade håret fläckvis. Och efter en hormonförändring i samband med min graviditet några år senare föll håret bort på 3 veckor, berättar Inger Westerling.

- Då var det mycket ovanligt och inte ens vårdcentralen visste mycket om detta och hur de skulle hantera och bemöta de som drabbades. Men till slut fick jag hjälp av US och hudläkare. Jag hade Alopecia universalis. Det var mycket svårt och jobbigt att plötsligt drabbas av detta - speciellt när jag var så ung. Jag hade ofta mörka tankar och höll mig inne under 10 år, jag gick bara ut om jag var tvungen, fortsätter Inger.

- Men en dag tänkte jag att; så här kan det inte fortsätta! Jag började läsa in gymnasieåren, fortsatte läsa till undersköterska. Och livet blev lite ljusare. Jag kom även i kontakt med Monica som är frisör med special utbildning på peruker. 6000:- /år har man rätt till perukbidrag.

- Jag är väldigt öppen med att prata och berätta om min sjukdom. Det underlättar. 2015 visade jag mig första gången för barnbarnen och de sa "Åh vad du är vacker mormor", berättar Inger.

- Alla som känner ett behov av peruk eller annan hårsättning är välkomna att höra av sig, avslutar Monica.

Fakta om Alopeci

Alopeci betyder hårfall, börjar oftast med en liten kal fläck på huvudet.

Alla åldrar drabbas. Lika vanlig hos kvinnor som män.

60% utvecklar sjukdomen före 30 års ålder. Människor över hela världen är drabbade. I Sverige räknar man med 190.000 människor.

Alopecia universalis innebär förlust av allt kroppshår, inklusive ögonfransar och ögonbryn, håret under armarna och pubeshåret.

Har man inga ögonbryn måste man kämpa med svett droppar i ögonen, utan ögonfransar har man ingen skydd för smuts och damm.

Avsaknaden av näshår betyder att näsborrar och näsa inte skyddas för främmande partiklar i luften och en del drabbas av rinnande näsa.

Årftliga faktorer spelar roll vid alopeci. 20 % av de som drabbas kan namnge en eller flera släktingar som också drabbats.

Om du tror att du fått alopeci, kontakta i första hand din läkare. Eller kontakta en hudläkare.

Mer information om alopeci finns på vår hemsida www.alopeci.se

Källa: Alopeciförbundet Sverige

Snygga, sköna PERUKER & TURBANER



Vi har stort utbud av peruker & turbaner. Välkommen in!

Frisör • Peruker • Hårsättningar

www.fiftyfrisor.se • 013-12 65 66

Engelbrektsplan 1, Linköping
Vi är Landstingsanslutna