



Träna kroppen

Att träna sin kropp är viktigt för att kropp och själ ska må bra. Det finns olika sätt att träna sin kropp på.

Många människor går på gym för att träna styrka och kondition. På gymmet kan man välja olika sätt att träna konditionen på. Man kan springa på löpband, cykla eller gå i trappmaskinen. Sedan kan man träna styrka med lösa vikter eller i olika maskiner. Att gå på gym är ett bra sätt att träna både styrka och kondition.

Om man bara vill träna sin kondition kan man välja på flera olika träningsformer. Man kan simma, springa, hoppa hopprep eller dansa. Om man väljer det man tycker är kul blir träningen rolig.

Det viktigaste är att man rör på sig. Om man inte kan gå iväg och träna så kan man alltid promenera eller träna hemma. Man kan t.ex. yoga hemma. Man kan också träna styrketräning med sin egen kropp hemma t.ex. situ ps och armhävningar.