

Elphaba, 28:
"Jag har en relation helt utan sex"

TEST: BÄSTA
ARKMASKEN
aaaaa

NR 1/2018
42,90 KR
FINLAND 6,30 EUR
DANMARK 49,95 DK
(INKL. MOMS)

Ditt nya
liv
2018!

49 TIPS
SÅ FIXAR DU
HEMMA-
FESTEN

> Kom igång-guide:
PT:N TIPSAR | Du får super-
passet på 10 minuter
SUCCÉ-METODER | "Så hittade
vi vår må bra-vikt"
HÄLSO-COACHEN | Håll ditt
nyårslöfte – 5 knep som funkar

Isabella
Löwengrip
"Jag är nyskid och
vill bli uppvaktad"

SEX-OLJAN
SLÅR ALLT!
"Känns som en
motorväg till
orgasm"

TIOSAM 0806-01



7 388080 604299



– Att basta gör underverk för min träning

För tre år sen började Johanna Björkstén basta efter löpträningen. Resultatet? Hon är mjukare i kroppen, har mindre ont i en gammal skada och tål stress bättre. Nu har bastandet blivit en vana som hon inte kan vara utan.

AV JENNY THORELL FOTO: ELLINOR COLLIN

– Tack vare
bastandet
återhämtar jag
mig bättre.

● Att träna i naturen är något som Johanna Björkstén, 32, alltid älskat. Att vara utomhus i frisk luft och vackra omgivningar ger henne energi som hon inte får någon annanstans. Men vädret under de kalla månaderna brukade stoppa hennes motivation och istället för att känna sig stärkt av träningen blev hon nerkyld. Njutningen i att träna utomhus försvann.

Johanna började fundera över hur hon skulle göra för att kunna fortsätta med utomhusträningen och bestämde sig för att testa Hellasgården i Nackareservatet i Stockholm, som hon visste hade en bastu. Johanna, som är upp-
vuxen med bastubad, tänkte att en värmande avslutning på träningspasset kunde ge utomhusträningen ett lyft.

– Jag började springa en slinga på 3–5 kilometer, ofta med pannlampa och broddar på grund av det dåliga vädret, och direkt efteråt gick jag in och satte mig i bastun. När jag väl hade börjat så kunde jag inte sluta, jag tyckte att jag hade upptäckt världens bästa grej. Nu kunde jag äntligen träna utomhus fast det var kallt ute.

Nu har Johanna kombinerat utomhusträning med bastu i tre år och har upptäckt en mängd hälsofördelar med värmen.

"Jag varvar verkligen ner i värmen efter en stressig arbetsdag"

– Det är veckans höjdpunkt, helt klart! Jag tränar på utegymmet och småfryser lite med vetskapen om att jag snart är i bastun. Att sitta där är avkopplande och jätteskönt. Jag varvar verkligen ner efter en stressig arbetsdag och efter ett träningspass när pulsen ligger på topp. Det är så skönt att bara sätta sig i den lugna, varma miljön.

Men det bästa är den effekt som värmen har på Johannas kropp och ömma muskler.

– Jag får lätt ont i kroppen av att vara ute och springa. Jag har en gammal fotskada efter ett tidigare benbrott, och att sätta mig i bastun mjukgör verkligen. Om jag tar en joggingtur utan att basta efteråt gör

det ont i foten och jag kan vara lite öm på en del ställen, så det är verkligen skillnad!

På senare tid har Johanna ibland börjat byta ut sin löpning mot ett pass på gymmet inomhus och även där har bastun hjälpt henne.

– Jag har testat gymträning några gånger och tack vare bastubadandet så vågar jag ta i mer, för att jag upplever att jag återhämtar mig bättre, säger hon.

– Så jag är inte lika skraj för att ta i ordentligt. För även om jag känner att det gör lite ont så blir jag mjuk och varm i bastun, och känner inte att kroppen ömmar när jag går hem. »

**JOHANNA
BJÖRKSTEN**
Ålder: 32.
Familj: Sambo
och två barn.
Bor: I Stockholm.
Gör: Socionom.

Här sitter
Johanna och
laddar för
ett kallbad.

EXPERTEN:

– Så bastar du dig frisk och stark

Visste du att bastubad hjälper till att öka muskelmassan, minskar risken för hjärtproblem och dessutom gör dig lyckligare? Enligt överläkaren



Hans Hägglund blir du både starkare och friskare av att unna dig en stund i bastun efter nästa träningspass.

● Tycker du att bastande är förknipat med en sommarkväll med en kall öl i handen? Tänk om.

Bastun, som idag finns på de flesta större gymanläggningar, är faktiskt minst lika viktig för din hälsa som spinningcykeln eller löpbandet. Hans Hägglund, överläkare och professor vid Uppsala universitet samt medicinsk rådgivare till Svenska Bastuakademien, berättar att kroppstemperaturen stiger när vi bastar, men att det framför allt är hudtemperaturen som höjs. Det leder till många välgörande hälsoeffekter. En av de största vinsterna är att blodkärlen vidgas för att vi ska kunna göra oss av med värme och svett, vilket leder till att vi svettas ut giftiga ämnen ur kroppen. Samtidigt får vi en friskare hjärt- och kärlhälsa genom bland annat ökad hjärtfrekvens.

– Det vi framför allt ser när det gäller regelbundet bastande är att man över tid får sänkt blodtryck och en minskad belastning på artärerna och hjärtat. När du sitter i bastun tränar du blodomloppet och kärlen, så jag brukar säga att det är en typ av kärlygmnastik.

Vill du öka på resultaten efter ett träningspass? Sätt dig i bastun. En nyligen publicerad studie på kvinnor i åldern 65–75 visade nämligen att värme efter träning ökade både muskelmassa och muskelstyrka. Hans Hägglund berättar att kvinnorna delades upp i tre grupper. Första gruppen tränade lågintensivt och fick sedan en värmefilt över lårmuskeln, andra gruppen tränade med en högre intensitet, utan värme efter, och tredje gruppen fick endast värme på benen utan träning.

– Studien visade att när man tränar och får värme så ökar muskelmassan och du blir starkare. Då är frågan om det också gäller bastu. Den studien är inte gjord, men man kan spekulera i

att lågintensiv träning med bastu ger samma effekt.

Anledningen till att muskelmassan ökar och stärks beror på att värme ökar frisättningen av anabola hormoner som bygger upp muskulatur. Hans Hägglund menar att det borde funka lika bra i bastun, och trots att studien gjordes på äldre kvinnor så finns det ingen anledning att tro att samma effekt inte gäller även för yngre.

– Det borde vara minst lika effektivt för yngre, som dessutom kan träna högintensivt. Jag skulle vilja uppmana kvinnor i alla åldrar att träna och sedan basta för att få ytterligare skjuts av anabola hormoner i kroppen och öka muskelstyrkan och muskeltillväxten.

Hans Hägglund nämner också en finsk studie som visade på att medelålders män som bastade regelbundet halverade risken att dö i hjärt- och kärlsjukdomar. Risken för demens samt för att utveckla högt blodtryck och lungsjukdomar sjönk också betydligt. Han tycker att det är hög tid att studera om de positiva effekterna även gäller kvinnor, något som han är övertygad om att de gör.

Hur länge ska vi sitta i bastun för att få bästa effekt?

– Jag rekommenderar att man sitter i 10–15 minuter i 60–80 graders värme, går ut och duschar och upprepar detta två till tre gånger. ●

Fördelar med bastubad

- Stärker immunförsvaret.
- Minskar risken för demens.
- Minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.
- Minskar risken för lungsjukdomar.
- Ökar muskelstyrkan och muskelmassan i kombination med träning.
- Minskar risken för att utveckla högt blodtryck.
- Ger ett ökat endorfinpåslag och minskar stress.

forts För att få ut ännu mer av sitt bastande brukar Johanna kombinera det med kallbad. Något som hon säger ger henne en ännu mer positiv effekt än bara värmen i sig.

– Först värmer jag upp mig i bastun och sedan hoppar jag i det kalla vattnet. Det klickar igång blodcirkulationen! Det känns som att det hjälper till att förbättra hela återhämtningen efter träningen och att jag lättare kan koppla av.

Vem tycker du ska testa att basta?

– Jag tycker det passar alla, men det jag har märkt är att det hjälper stressade personer väldigt väl, inklusive mig själv. Jag stressar av under träningen och sätter mig sedan i bastun och andas ut och får av-

"Jag vågar ta i mer på gymmet, för jag återhämtar mig bättre"

koppling. Jag är i nuet och kan inte tänka på så mycket annat.

Det enda Johanna tycker att man ska tänka på efter ett träningspass är att man inte ska komma in i en varm bastu med pulsen på max.

– Kör jag för hårt innan jag bastar så har jag fått upp så hög kroppsvärme att det är jobbigt att sitta i bastun. Så jag springer inte milen innan bastun, för då är jag för uttorkad. Jag skulle rekommendera ett kortare men intensivt pass, där man inte kört helt slut på sig själv. ●