



Flot krop - flot hud

af: **Mads Timmermann**, hudplejeksper

Store flotte muskler, flad mave, stramme lår og spændstige baller. Mange træner i Fitness World med et specifikt, fysisk mål for øje. Men hvad med din hud?

Vi fokuserer utroligt meget på at opbygge muskler og få et bagparti som får de nye bukser til at sidde helt perfekt.

Fitnesscentrene glitrer af sved, varme og proteinprodukter. Muskler, sener og led trænes – alt sammen i jagten på den perfekte krop.

Men hvad med kroppens største organ? Plejer du organet, der holder dig varm, beskytter dig mod mikroorganismer, forurening og DNA skader?

Vores hud skal selvfølgelig også trimmes, plejes og passes, og med disse anvisninger, vil det blive nemt, at holde huden sund og flot både før, under og efter træning.

Før træning

Inden man begynder træningen er det altid vigtigt, at trække i det rigtige træningstøj. Det rigtige fodtøj vælges (forhåbentligt), så knæ og ryg ikke overbelastes samtidig med, at kroppen iføres behageligt tøj, som hverken sidder for stramt eller for løst og samtidig transporterer sveden væk fra huden.

Fitness og dårlig hud

Mange kommer direkte fra arbejde eller anden aktivitet når de møder op til træning. Derfor gør mange meget ud af både hår og makeup. Men når man først er i gang med træningen kan sveden få mascaraen til at løbe sort ned af hele ansigtet og give irritationer.

Kroppens naturlige varmeregulering under træning, kan få makeup til at ændre både struktur og position og irriterende ingredienser fra make up- og hårprodukter, kan havne i både øjne og mund.

Fjern makeup inden træning påbegyndes – og lad den indre skønhed stråle!

Sved

Sved kan ikke undgås når man træner og nyt sved er stort set uden duft. Problemet med dårlig duft opstår, når gammelt sved blandes med bakterier.

Derfor er det altid vigtigt, at sørge for rent træningstøj. Man dufter bedre og gamle bakterier vil ikke irritere huden.

Under træning

Musikken er høj, pulsen pumper, adrenalin suser rundt i kroppen og man er i gang med at træne muskler og holde kroppen flot. Huden skal stadig passes på, også under træning.

For at holde kroppen i sund form under træning, overrises den med sved, som har til formål et nedkøle kropstemperaturen. Alt dette sved kan dog være skyld i trist hud.

Kroppens sved har en syrlig pH-værdi, hvilket huden ikke er glad for i længere tid. Sørg for at duppe ansigtet med et rent håndklæde og undgå derved at gnubbe huden, hvilket kan være en irritationsfaktor, som ingen hudtype har godt af.

Efter træning

Når man træner sker der en lille ødelæggelse af musklerne, så de kan bygge sig større og stærkere når man efterfølgende slapper af. Man bør tænke på samme måde med huden og give den de bedste forudsætninger for, at bygge nye sunde hudceller, som vil resultere i en flot hud.

Om man er kvinde eller mand, ung eller ældre, rød eller hvid, så skal man vælge hudplejeprodukter ud fra, hvilken hudtype man har.

En grundlæggende guideline er, at jo mere fedtet ens hud er, des lettere produkter skal man bruge.

En ren start

Vask krop og ansigt med et mildt renseprodukt uden parfume og farvestoffer. På denne måde fjernes snavs, bakterier og døde hudceller og man undgår tilstoppede porer, som kan føre til bumser.

Alle bør anskaffe sig en fugtigheds lotion til krop og ansigt, som er fyldt med antioxidanter (f.eks. grøn te og E-vitamin), fugtighedsbevarende- og cellereparerende ingredienser (f.eks. glycerin og A-vitamin). Alle disse ingredienser vil hjælpe huden med at se sund og flot ud – og træner man om morgenen, er det vigtigt at huske et produkt, som indeholder solbeskyttelse.

Go fornøjelse med træningen – og den flotte hud..... **FW**



Mads Timmermann er uddannet hudterapeut og ejer virksomheden Danish Skin Care, hvor han rådgiver til den simple vej til en smuk hud for mænd og kvinder.

Glæd dig til flere gode tips fra Mads eller besøg i mellemtiden www.danishskincare.dk

LeneRafn

Massage



Velkommen til vigtig og væsentlig velvære.

Ønsker du at forebygge og afhjælpe muskelømheden, spændinger, myoser og infiltrationer så er sports-massage/ afspændings-massage noget for dig.

Det er muligt at bestille aften og weekend tider hos:
Lægekonsulenterne fysioterapeuter - www.lenerafn.dk
Tlf. 30 24 98 59 • Rosenvængets Alle 1, 1. sal • lige ved Triangeln • Kbh Ø