

# sweat

## KURSINFORMATION

SWEAT är mer än bara ett magasin – det är din guide till rörelse, energi och balans. Genom att följa innehållet dag för dag eller vecka för vecka kan du skapa en egen kurs, anpassad efter din rytm och dina behov.

### **Så använder du SWEAT som kurs**

Kursen inspireras av sommarens värme, intensitet och kraft – den energi som kommer av att svettas, utmana kroppen och känna styrkan växa. Men du väljer själv hur du vill använda den. Kanske som en kickstart på dagen, en boost i träningen eller en möjlighet att utforska nya rörelseformer. SWEAT hjälper dig att hitta glädjen i ansträngningen, att lyssna på kroppen och att bygga en hållbar relation till träning.

#### **1. Lyssna & träna**

Ljudpassen är hjärtat i kursen. De guidar dig genom effektiva träningspass, återhämtande sessioner (t.ex. stretch, breathwork) och peppande reflektioner. Använd en eller två ljudfiler per dag – som en del av din vanliga träning eller som en självständig rutin. Ett tips kan vara att t.ex. ta med dig ett ljudpass ut på din löptur. Stanna upp på en vacker plats för lite rörlighetsträning eller ett helkroppspass.

#### **2. Hitta din egen intensitet**

SWEAT handlar om att utmana kroppen, men alltid på dina villkor. Kanske vill du ta i max, kanske behöver du anpassa rörelserna efter dagsformen. Oavsett nivå ger kursen dig verktyg att hitta en hållbar träningsrutin.

#### **3. Träna smart – inte bara hårt**

Effektiv träning handlar inte om att pressa kroppen till sin gräns varje gång. SWEAT hjälper dig att förstå när du ska pusha dig själv och när du behöver återhämta dig. Du kan kombinera pass för att skapa längre träningssekvenser eller fokusera på kortare, intensiva intervaller.

#### **4. Reflektera & utvecklas**

Ta en stund varje vecka för att känna efter: Hur reagerar kroppen? Har din energi förändrats? Vad har du lärt dig om din styrka och uthållighet? Att lyssna inåt är en viktig del av att utvecklas och hitta en träningsrutin som håller i längden.

*Tips: Planera in dina pass i kalendern – 20-30 minuter per dag eller några längre pass i veckan. Låt svetten rinna, känn styrkan i kroppen och njut av resan!*

Vi hoppas att du får en kraftfull och inspirerande upplevelse med SWEAT!

/ Malin & Maria