

MOTION - VÄGEN TILL HÄLSA ELLER ÖKAD STRESS?

Vi har blivit matade med otaliga propåer om vikten av mera motion för bättre hälsa. Folkhälsomyndigheten har skrämt oss med benskrörhet, diabetes, hjärtsvikt och annat. Den samlade "hälsomaffian" har bombat oss med diverse hälsokurer och fria hälsopreparat. Många har ställt ut nyårslöften om sundare mat, dryck, sömn och leverne. Har du blivit motiverad eller möjligen mera stressad av detta?

Den samlade vetenskapen med Anders Hansen som hälsoprofet har talat för 7.000 steg per dag eller gärna 10.000 - med eller utan hund. 7.000 steg är det nya 10.000! Promenader är rena friskvården. Numera har målen sänkts till en rekommendation för äldre människor till fysisk aktivitet minst 300 minuter i måttlig intensitet och 150 minuter i hög intensitet varje vecka och minst 2 dagar.

Vi kanske minns kroppsbyggagaren Arne Tammers budskap - "ge mig en kvart om dagen" med kroppslig träning för en sundare kropp. 400.000 personer lär ha följt honom under hans levnad, En annan aktiv guru som grundade Friskis & Svettis, Johan Holmsäter skriver fortfarande krönikor i EPOCH times. Friskis & Svettis har idag 154 gym med över en halv miljon medlemmar. Jag har själv varit ledare i en anpassad aktivitet, Seniorklubben med cirkelgym och social tid med fika efter.

Fysisk aktivitet är bra men Neuroförbundet förordar också hjärngympa för att aktivera minnesfunktionerna och hålla demensrisken i schack, där Anders Hansen har skrivit många bra böcker med råd och träning. Självt är jag tilltalad av professor Miia Kivipeltos Femfingermetoden som inkluderar en hälsosam kost, fysisk aktivitet, hjärngymnastik, sociala aktiviteter och kontroll på kärthälsa (blodtryck, kolesterol och blodsocker).

Alla hittar säkert sitt eget sätt som man trivs med. Vandring i skog och mark är alltid bättre än alla gym och här har vi alla oändliga egna möjligheter eller via föreningar som Senioruniversitetet, STF Turistföreningen, Friluftsförbundet, Naturskyddsföreningen eller andra. Det finns inget dåligt väder - bara fel kläder!

Skrivet av Jan Jaldeland, Världens ände 127, 610 25 Vikbolandet