

Rikedom

I vårt samhälle verkar den gällande måttstocken på framgång vara makt och materiell rikedom. Som läkare får man snabbt ett helt annat perspektiv. Jag har suttit på dödsbädden hos flera mycket mäktiga och rika människor, har sett ängesten i deras blick när de förstått att slutet är nära. Hört och sett anhörigas förtvivlan. Utan tvekan har alla dessa människor dött en för tidig död till följd av sina livsstilsval. Många har till och med intill "den yttersta stunden" envisats med tobaken, sitt osunda ätande, drickande och sin inaktivitet. Jag har ofta undrat om människor tror att de på något sätt har ordnat med fickor på sin svepning. Hur annars kan man förklara att människor som har "allt" har så bråttom att åldras, bli sjuka och dö.

Vi lever i en fantastisk tid och blir i medeltal 10 år äldre än för 100 år sedan. Problemet är att vi blir allt mer och allt tidigare sjuka. De flesta människor som så flitigt betalar amorteringarna på huset, leasingen på bilen och avsätter pengar i en pensionsförsäkring underlåter samtidigt att investera i det viktigaste av allt, sin egen hälsa.

Receptet är enkelt!

30 fysiskt aktiva minuter tre gånger i veckan, total avhållsamhet från nikotin, mycket av rätt mat, hantera stressriskerna klokt, bra sömn och var moderat med alkohol. Av dessa råd är rådet om den regelbundna fysiska aktiviteten det i särklass viktigaste! Om du anammar "hela listan" minskar du dina ohälsorisker med drygt 80%. Genom att bara sköta den fysiska aktiviteten minskar du risken med hela 50%! Alltså tar du nu ett beslut om att träna regelbundet, men hur?

Två fundamentalt skilda system i kroppen behöver stimuleras. Du behöver aktivera ditt hjärta och kärlsystem vilket kallas för konditionsträning. Grunden för konditionsträning är att höja pulsen till 120 slag i minuten i 30 minuter. Du väljer naturligtvis det som passar dig bäst men här är några bra förslag:

Gå raska promenader i naturskön miljö.

Paddla kanot i våra vackra skärgårdar.

Ta en tidig tur med en roddbåt i en kanal.

Cykla till och från jobbet eller mountainbike i terräng.

Åk inlines på någon fin cykelbana.



Med andra ord ut och ha kul samtidigt som du blir frisk till kropp och själ

80% av våra så kallade arbetsskador ligger i muskel och ledapparaten. Drygt en halv miljon svenskar ända ner i tidiga tonåren har besvär. Botemedlet heter belastningsträning = styrketräning! Det finns många teorier kring styrketräning men bara ett sätt att träna som är vetenskapligt säkerställt;

Kör fullständiga, långsamma, tungt belastade rörelser till muskulär uttröttning. I praktiken skall du efter uppvärmning välja ut högst 8-10 rörelser som tillsammans aktiverar alla kroppens muskelsystem. Kör en omgång = ett set, med 8-12 upprepnings (repetitioner). Där belastningen väljs så att du inte kan fortsätta utöver 12 repetitioner. Fortsätt sedan inom en minut till nästa rörelse. Samanlagd tränings tid 20-30 minuter. Effekten på ditt fysiska och psykiska välbefinnande blir långt större än du kan föreställa dig! Denna träningsmodell är sedan länge den som Nautilus lär ut och som man nu raffinerat i ett koncept man kallar för Expressway. Ett system helt anpassat till dig som snabbt och säkert vill bli funktionellt stark och hållbar. I vår tid av hårt, stressigt och stillasittande arbete är regelbunden och effektiv styrketräning en viktig ingrediens för ett friskt och rikt liv. Undvik behovet av fickor på svepningen! Ge dig själv den bästa livförsäkringen som finns; Passa in och fullfölj regelbundna och genomtänkta motionsvanor i ditt liv.



Lycka till med träningen!

Carpe Diem
Björn Alber

*Björn Alber, leg läkare, arbetsfysiolog,
spec idrottsmedicin och träningsfysiologi
www.genesishealth.se bjorn@genesishealth.se*