



FOTO: Fotolia

HURTBULLAR – EN MINORITET

AV: Frida A. Werander

Träningskläder, skidor och löparprylar säljs som smör i solsken och antalet deltagare i olika långdistanslopp bara ökar och ökar. Allt fler motionärer väljer att träna som elitidrottare – upp emot åtta till tio timmar i veckan.

Medierna rapporterar om att det råder en total träningsboom, och naiv som jag är – vilket jag nog inte är ensam om att vara – slår jag mig för bröstet och blir stolt över hur hälsosamma vi svenskar är! För jag vill så gärna tro att vi svenskar är aktiva och bryr oss om vår hälsa, men sanningen är snarare att den svenska hurtbullen bara är en myt! Med en livsstil fylld av kontorsarbete, bilåkande, TV-tittande och dataspel har stillasittandet byggts in i vår vardag, och faktum är att vi rör på oss mindre än någonsin även om man kan få uppfattning- en att det är tvärtom.

Sveriges rörelsevanor och kondition håller på att kartläggas i en jättestudie som pågått i snart 24 år. Tyvärr ser det ut som om vår

endast en procent av befolkningen är aktiv minst 30 sammanhängande minuter per dag.

Varför blir det så här? Hur kommer det sig att hurtbullarna och soffpotatisarna har delat upp sig i två tydliga läger? Vad är det som gör att en liten klick människor tränar som om de snart ska tävla i OS medan resten verkar ha parkerat arslet i TV-soffan för gott och inte ens är intresserade av annat? Mellan dessa två läger tycker i alla fall jag att det borde finnas en gråzon när det kommer till fysisk aktivitet och att allt inte behöver vara så svart eller vitt. Det finns faktiskt inget som säger att man måste investera i ett gymkort eller träna flera timmar om dagen.

Krasst sett räcker det med att gå till affären, cykla till jobbet, leka med sina barn, arbeta i trädgården eller att städa. Att vara aktiv i sin vardag, oavsett om man motionerar eller inte, är viktigt för hälsan och livslängden.

Vi vet ju detta! Vi är väl medvetna om att motion minskar risken för hjärtsjukdomar, cancer och diabetes. Vi är intelligenta och

även se till att röra på sig i vardagen! Visst tränar vi mer regelbundet idag jämfört med förr och vi har fler gymkort än mormor och hennes vänner hade, men de behövde å andra sidan inte gymkort eftersom de fick tillräckligt med aktivitet i sin vardag.

Säger jag att du ska slopa ditt gymkort och inte behöver träna alls? Nej, för du kanske redan hör till den kategorin som hakat på träningstrenden – det jag säger är att man inte ska underskatta vardagsmotion, vare sig du redan tränar flera timmar i veckan eller har en stillasittande livsstil.

Genom att få in mer vardagsmotion i ditt dagliga liv kommer du både hålla dig friskare och lättare kunna hålla vikten. Och vem vill inte vara en aktiv person? ■

”Vad är det som gör att en liten klick människor tränar som om de snart ska tävla i OS medan resten verkar ha parkerat arslet i TV-soffan?”

självpåtaga hastighet inte är något annat än en myt, då den stora majoriteten hellre tittar på sport än att utöva den själva, eller så bryr de sig inte överhuvudtaget. Det är faktiskt bara en ytterst liten minoritet som hakat på träningstrenden, och lägger man ihop alla deltagare i maratonlopp, Göteborgsvarvet och Vätternrundan rör det sig om en försvinnande liten andel av befolkningen. Enligt en annan studie av svenska folkets träningsvanor, utförd vid Karolinska Institutet, är antalet tränande svenskar skrämmande lågt, då resultatet visar att

borde kunna välja den enklaste vägen att motionera på – det vill säga att gå. Om vi går till jobbet eller affären behöver vi inte känna oss stressade över att vi inte hinner träna. Men lik förbannat tar vi bilen till jobbet eller affären och till och med till gymmet – vilket egentligen är helkorkat då man hade gjort av med lika många kalorier på att ta sig till gymmet till fots som under själva träningspasset! Kontentan är att vår träning inte väger upp för allt vårt stillasittande och för den som är mån om sin hälsa räcker det alltså inte med att bara träna. Man måste



FRIDA A. WERANDER arbetar som personlig tränare på Nordic Wellness i Stockholm och Göteborg. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In Mood, där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Spana in Fridas blogg på halsaochfitness.se.