

INSÄNDARE



HEJ!

Tycker om att läsa SportGuiden när jag är på Nautilusgymmet och tränar, går på trampmaskinen. OFTA bra tips och artiklar!

Skulle dock uppskatta MER träningstips för oss "vanliga" motionärer, snygga träningstoppar/kläder i hyfsade priser, glasögon, stavar, skor, badkläder m.m. Gärna tips om vart man ska vända sig och beställa via nätet, (vi har litet utbud här...) Golf är jätteintressant att läsa om men det är lite FÖR mycket av den varan trots att det är en stor sport! (har grönt kort.)

Ps. Har lyckats bränna bort en del (från 89 till 65 kg) genom "helt egen träning". Så jag är numera en träningsälskare när man ser resultat!

Med vänlig hälsning Eva K, Kiruna

Eva vi suger åt oss av berömmet. Träningstips kan du lugnt räkna med, du hittar flera inspirerande sidor i detta nummer. Och vad det gäller prylar så hittar du massor av grunkor på följande sidor. Webb-adressen skriver vi i anslutning till notisen så ofta vi kan. Att det var så mycket golf i det nummer du hänvisar till beror på att det var ett specialnummer med golf som tema. Vi skickar en KASK-mössa.

Red

HEJ SPORTGUIDEN!

Läste artikeln om Wakeboard i senaste numret, har alltid varit lite nyfiken på att prova, men är lite feg. Ser så svårt ut, men efter att ha läst artikeln med nybörjartipsen, så har jag gett mig attan på att jag ska prova på det i sommar, så fort det blir varmare i vattnet. Mer sådana tips, tack! Så kanske fler som känner sig lite rädda eller nyfikna, vågar prova på. Surface 180, here I come!

Ps. Skoj att det är en tjej som utövar sporten också, annars verkar det mest vara killar i actionsportvärlden.

Mvh Charlotta, Kristinehamn

Charlotta, kul att du gillade tipsen och att du nu kanske vågar ta steget att testa. I det här numret hittar du flera uppmaningar att prova på nya saker i sommar. Lycka till med att lära dig 180.

Red

HEJ SPORTGUIDEN!

Kanontidning senaste numret. Men varför skriver ni så mycket om Åre. Åre är ju ett superschysst ställe men det finns ju många andra bra resmål också. Och så borde ni skriva mer om kitesurfing och forspaddling. Det är världens coolaste sporter och dom funkar jättebra att göra i Sverige.

Anders Ö, Göteborg

Anders, vi skrev inte så där mycket om Åre själva utan det var en inlägga med Åre Turistbyrå som avsändare. Vi borde varit tydligare med det men vi slarvade. Förlåt.

Vad gäller Kitesurfing och forspaddling så har vi alla fall 50 % rätt när det gäller numret du nu håller i handen (kolla forspaddlingsartikeln på sidan 17). Kite skrev vi om förra sommaren.

Red

Vill du säga? Vill du Hylla? Vill du att vi ska skriva om något speciellt? Vill du att vi ska sluta skriva om något speciellt? Eller vill du bara vinna ett par cykelglasögon? Skriv då till oss. Den bästa, knasigaste eller mest insmickrande insändaren vinner ett par.

Skriv till: red@sportguiden.com eller SportGuiden, Box 22541, 104 22 Stockholm.

Märk vykortet »insändare« och skriv även »insändare« i ämnesraden på dina mail. Vi förbehåller oss rätten att redigera de brev som vi publicerar. Eventuell vinstskatt betalas av vinnaren.



BEACH 2006 ELLER 2066?

DE FLESTA SVENSKAR HAR EN AMBIVALENT inställning till sommaren: å ena sidan längtar man efter sol och värme, å andra sidan hatar man att behöva visa upp sin slitna kropp. Av den anledningen provar man allehanda mirakelkurer som kort sammanfattat möjligen resulterar att man går ner i vikt på grund av att man lyckas banta bort sina surt förvärvade tunga muskler.

Man har med andra ord försämrat sin hälsa men ändå inte lyckats förbättra sitt utseende

När vi nu skriver sommaren 2006 så kan jag nöjt konstatera att vi sakta men säkert kommer allt närmare förståelsen för det gamla grekiska talesätt: en sund själ i en sund kropp. Grekerna trodde att allt annat lika så hade en person med stark fysisk överlägset bättre chans att prestera såväl fysiskt som intellektuellt bättre – dom hade mer rätt än de kunde drömma om.

Idag har läkarna i Sverige krav på sig att läsa den så kallade FYSS – rapporten (som handlar om hur otroligt effektiv botande och förebyggande fysisk aktivitet är) och vi har skyldighet att förskriva fysisk träning på recept. Jag säger inte att detta på något som helst sätt fungerar men vi har åtminstone kommit så långt att det finns en grundläggande förståelse för att alla människor behöver regelbunden (helst 1 timme per dag, året runt) fysisk aktivitet.

Vart jag vill komma är att du kanske inte skulle tänka så kort som Beach -06 utan se helheten – mitt liv och livskvalitet.

Se alltså de sista veckornas spurt för sommarformen som startsträckan inför din livskvalitet resten av ditt liv. Du går inte i mål till mid-sommaren utan har bara klarat av uppvärmningen i livets stora race.

Under sommaren är det ju så fantastiskt lätt att hitta roliga och samtidigt hälsobefrämjande aktiviteter.

Hur skall man hinna välja mellan löpning, paddling, inlines, mountainbiking, multisport, simning, wakeboard, klättring, orientering, smygjakt på hare, fjällvandringar, windsurfing, ...listan kan göras hur lång som helst

Allt som ger puls 120 slag per minut och håller den däröver i minst 20 minuter ger ditt hjärt och kärlsystem precis vad det behöver för att nu och lång tid framöver fungera hur bra som helst. Varför inte skaffa ett pulsklocka, ha den på dygnet runt och se vad av alla roliga saker du gör som ger den bästa träningen – du kan bli förvånad!

Men alla dom där regniga och blåsiga dagarna då. Ja du känner ju igen ordspråket "det finns inget dåligt väder utan bara dåliga kläder" – ingen gång har det varit mer sant än nu. De sportkläder som tillverkas idag har sanslöst bra egenskaper som hjälper dig få skydd och funktion oavsett aktivitet och väder.

Men ärligt talat det kan vara bra med några få kalla, blåsiga och regniga dagar utspridda glest över sommaren. Du får tid att gå in i gymmet och fortsätta på underhåll och nykonstruktion av din egen fantastiska kropp. Belastningsträning är och förblir en viktig grundsten i vårt hälsobygge. För i tiden fick man gå hem och vila sig efter en lång och fysiskt tung arbetsdag. Nutidsmänniskan får istället gå hem och träna för att kunna behålla hälsan. Efter en lång vinter i vår stressade men fysiskt inaktiva livsmiljö så har du, nu i sommar, en chans att komma i kapp

Sikta på beach 2066 så har du rätt mål i sikte.

Björn Alber är leg läkare, arbetsfysiolog, spec idrottsmedicin och träningsfysiolog.
E-post: bjorn@genesishealth.com,
hemsida: www.genesishealth.se

