

Den sommartid nu kommer...

Efter 9 månader på kontoret förbereder du dig nu för att äntligen vila upp dig fysiskt! Att arbeta stillasittande förbrukar ungefär 10% mer energi än att ligga i sängen dygnet runt. Så har du inte tränat dina 3 x 30 min i vinter är det dags att börja planera din fysiska renovering nu! Du kommer väl ihåg vad som hände i "astronautförsöket". Sex veckors vila i sängen fick unga män att åldras till gamla gubbar med 30 % sämre kondis, 35% sämre styrka, skörare skelett och tunnare ledbrosk som resultat.

Vad finns det nu för kul att göra på sommaren som kan hjälpa mig att behålla formen? Golf föreslår någon. Det är en fantastisk rekreation och ger sannolikt en viss fettförbränning. Men om du inte är en så usel golfare att du rusar runt i skogen med 120 puls och letar bollar 20 minuter åt gången så blir det ingen konditionsträning.

Om golfklubban inte är så tung att du inte kan lyfta den mer än 12 gånger så blir det inte heller någon styrketräning. Segling då? Hårdvindssegling med bräda eller havskappsegling i kuling. Ja, då får du lite fysisk stimulans men de flesta glider fram i lättvind eller med hjälp av jängenuan. Påta i trädgården eller snickra på torpet? Jo, kanske just där och då men låt oss istället titta på lite effektivare aktiviteter;

Sverige har en massa fantastiska vattendrag. Börja därför att paddla! Paddling aktiverar en massa söndervilade kontorsmuskler och belastar hjärtat samtidigt som du kan njuta av vår fantastiska natur. **Cykla!** Cykelfrämjandet har kartor över 1000-tals fina cykelturer i vårt vackra land. Det ger bra kondition och fin fettförbränning på köpet. Mer träning på kortare sträckor. **Prova inlines!** Många av mina patienter med knäproblem vid löpning har nöjda kunnat konstatera att de utan besvär och med stort nöje kan "blada". **Promenera!** Bättre än 4-hjuls drift och från norr till söder hittar du den ena naturupplevelsen vackrare än den andra. Glöm inte bort att puls 120 i minst 20 minuter ger effekt på hjärta och blodkärl. **Har du bråttom så spring** och du får samma träning och förbränning på kortare tid. Rakt ut i skogen kanske med en karta, så ökar effektiviteten och glädjen ännu mer.

Vill du ha mera spänning så **börja klippklättra!** Du använder muskler du inte trodde fanns och när risken att ramla uppstår så orkar du mer än du tror. **Hoppa i spat och simma!** Det ger en bra konditionsträning och en mjuk stimulans av led- och muskelsystemet. Glöm inte bort alla roliga bollsporter! Även den lataste av killar brukar få fart på fläsket när kulan skall i nät. Men värm upp lite först och minimera direktkontakten så slipper den roliga motionsstunden sluta på akuten och sommaren spenderas i gips. Jag har knappt naggat dina möjligheter i kanten men du ser ändå den röda tråden; hjärtat och musklerna skall arbeta märkbart då får du en laddning av den bästa av alla mediciner, aktivitet!

Kan jag slippa att gå in i gymet? Väljer du aktiviteter typ paddling, simning och klättring så får du ett hyfsat underhåll. Men om du vill förbereda dig ännu bättre för kommande 9 månaders långa inomhussäsong så bör du lägga in lite "byggnad" i din plan för sommaren. Få din gyminstruktör att göra ett helkroppsprogram med högst 8 sammansatta basövningar. Övningar som aktiverar stora muskelgrupper över flera leder. Benböjningar, ryggdrag, bänkpress, sittande militärpress och sit-ups för att ge några förslag. Med en 1/2-timmes koncentrerad insats 3 ggr i veckan så kan du komma tillbaka i höst med marginalerna på din sida.

Funderar du av kända skäl på att sola i vassen i år så har du ännu större nytta av dina gymbesök. **Inget kan slå styrketräning när det gäller att strama upp och stabilisera kroppen.** Läger du dessutom in lite smarta matval i din plan så blir du en given vinnare. Du har ju chansen till obegränsat intag av fräsch frukt och grönsaker. Välj att äta små måltider ofta och på så sätt minska suget och öka förbränningen! Väljer du att just denna sommar sluta med allt nikotin och samtidigt begränsa hjärncellsomsättningen till ett par kräftsquivor, ja då pratar vi stora kliv framåt i hälsa och prestationsförmåga. Du kan välja att komma tillbaka till jobbet till hösten biologiskt yngre, både fysiskt och psykiskt starkare än tidigare.

Marginalerna till sjukdomar blir större och livsgnistan åker i topp.

Valet är ditt!
Med kraft och fågring stor!

Carpe diem
Björn Alber

*Ps. Dr Alber är tillgänglig för
föredrag och seminarier
- kontakt tas genom hemsidan.*

