

ANNONS

GUIDER I PAPP

Att resa hemma är inte det sämsta. Även om guideböcker samtliga har en ambition, att tipsa, så kan man njuta lite av dem redan hemma i läsfåtöljen. Vi har kollat tre nya snygga böcker som uppmuntrar till friluftsliv.

av Redaktionen

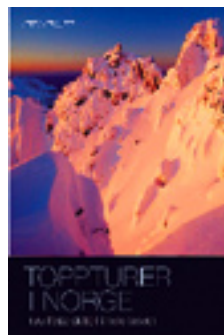


FRILUFTSLIV I SVERIGE - din guide till vinterns äventyr

av Jonas Sundvall och Fredrik Hjelmsstedt
(www.calazo.se)

Även om detta är en vinterbok så har man fått med (våg)surfing, och det är väl inte helt ologiskt med tanke på att vågorna ofta är bäst när temperaturen är som sämst. Boken tar också upp långfärdsskridsko, längd- och turskidåkning, isklättring, ridning, isjakt, hundspann och kite. Skribenterna är några av Sveriges ledande på området (Gunnar Andersson, Gabriel Arthur, Cenneth Sparby med flera). Till denna skara kan vi även lägga SportGuidens chefredaktör Niclas Sjögren. Kapitlen är pedagogiskt upplagda och ger tips om sköna smultronställen för respektive aktivitet. Det är

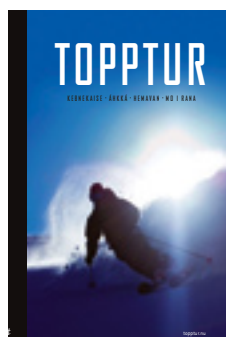
initierat och omtänksamt framfört. Smakfullt och uppmuntrande.



TOPPTURER I NORGE 133 flotte skiffjell i hele landet

(Fri Flyt A/S, www.calazo.se)

Att ge ut en norsk topptursbok i Sverige utan att ens översätta är en järv satsning. Och väldigt mycket överkurs. Å andra sidan är det en fantastisk bok och bergsnorska är inte helt obegriplig. Förutom tips om 133 grymma skidberg får man en duktigt präktig men läsvärd avdelning där författarna går igenom utrustning, orientering (inklusive GPS-navigering och vägval), laviner, första hjälpen och glaciärskidåkning. Tydligt och instruktivt. Mindre glädjeförmedlande, mer faktabaserat.



TOPPTUR

Kebnekaise, Åhkká, Hemavan, Mo i Rana

av Mikael af Ekenstam (text), Lars Thulin (foto) & Mikael Engblom (form)
(topptur.nu)

Det råder inga tvivel om att det ligger ett gigantiskt arbete bakom Thulin/Ekenstams andra topptursbok. Inledningen känns gedigen, fyllig och fyndig. Turbeskrivningarna är noggranna med stor variation på svårighetsgrad. Och bilderna. Hmmm. Av naturen så är detta ett ganska monotont ämne. Några skogsmulletyper som befinner sig i fjällen. På väg uppför. Eller kanske nedför. Eller möjligtvis på toppen. Ändå är det bra spänst i bildmaterialet. Stadiga skidåkningsbilder. Lustbetonade klättringsbilder. Och inte minst naturbilder som

är så vackra att man vill spöa fotografen. Ungefär. Den här boken är gjord av folk som har örnkoll på toppturer. Om detta råder ingen tvekan. Att de dessutom lyckas förmedla sin kunskap utan att bli alltför inskränkta tackar vi för.

YNGRE LÄNGRE

REDAN DE GAMLA GREKERNA trodde på tesen "en sund själ i en sund kropp" - men under senare delen av 1900-talet var vi så långt borta från detta tänk som möjligt. Samhället föreföll tro på en slags separation mellan kroppsliga och själsliga funktioner. Under 1990-talet och framåt har vi alltmer blivit varse om hur fel denna uppfattning var. Insikten om att förutsättningen för hälsa, välbefinnande och prestation är intimt kopplad till vår fysiska kropp och dess fysiska aktivitetsbehov blev ordentligt grundlagd.

Som träningsfysiolog och läkare gladde jag mig åt att nu äntligen skulle folk börja ta hand om sina kroppar och börja göra smartare livsstilsval.

Så blev inte fallet. Visserligen tränar allt fler och många är mer medvetna om vad de äter. Det stora flertalet har emellertid börjat sikta in sig på "fix". Det är väl sannolikt uppenbart för de flesta att man varken kan vibrera sig till muskler eller äta sig smal.

Det som oroar är det ökade bruket av olika typer av kirurgiska manipuleringar och droger. Det rör sig om allt från anabola eller androgena steroider till tillväxthormon och fettförbrännare. Senaste trenden i USA är fettsugning av magen med implantat av ett "sixpack" i silikon.

Vad man vill med anabola (uppbyggande) och androgena (förmanligande och uppbyggande) steroider är att öka såväl sexualdrift (libido) som kroppens uppbyggnad av protein. Steroiderna gör visserligen detta men inte ens om du verkligen fått i dig "rätt" produkt (tveksamt då det är din lokale knarkdistributör som levererar) slipper du undan problem med lever och njurbelastning, kärlskador och en reaktiv depression. Tillväxthormon utsöndras som mest i tonåren och ger kroppen tillväxtkraft och vitalitet. Experiment med detta dyra och sköra hormon har visat att det ger föryngrande effekt på åldrande kroppar. I stora doser får man dock oproportionell tillväxt av korta skelettben samt inre organ - i slutändan ett stort risktagande. För att inte tala om att det som "på gatan" marknadsförs som tillväxthormon sällan är någonting ens i närheten eller i värsta fall baserat på extrakt från döda människor - vilket leder till risk för en fruktansvärd hjärnsjukdom. Ämnen som ökar ämnesomsättningen gör alltid det genom att påfresta systemet till att jobba hårdare redan på "tomgång". Adrenalin eller Efedrin toppar listan och är ungefär som att sparka på hjärtat med spikskor. Effekten av dessa preparat är inte stor (du blir inte smal av dem i ensamt bruk) men riskerna med dom är desto större.

Det ovanstående handlar alltså om att med stort risktagande bygga upp ett utseende som ger skenet av fysisk hälsa.

Om du styrketränar tungt regelbundet så ökar din tillväxthormoninsöndring parallellt. Oavsett din ålder eller kön. Regelbunden träning ger alltså anabola effekter på kroppen och ökar din libido.

Ökad muskelmassa, kondition, fysisk aktivering samt regelbundet intag av långsamma kolhydrater optimerar din fettförbränning.

Med andra ord: du kan med genomtänkt varierad fysisk aktivering åstadkomma det som alla dessa preparat eftersträvar men med en hälsovinst i stället för en hälsorisk.

Du har bara en kropp för detta livet - ta hand om den på bästa sätt.



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

ANNONS