

## Läsartext: Snacka mindre om din träning och börja röra dig i vardagen istället



*Tre timmar i veckan springs det, och lyfts, och svettas, och pustas och stönas. Men övriga 116 vakna timmar som är kvar av veckan, hur ser rörligheten ut då? Det undrar Jörgen Olsson. Bild: isabell Højman/TT*

**Vi människor** skryter hej vilt om hur duktiga vi är på att röra oss. Speciellt på olika sociala plattformar vill man gärna trycka till sina "kompisar", och där visa upp hela sitt fantastiska träningschema för veckan. Det ska signaleras ut hur långt man har sprungit, vilka backar man kutat uppför, hur mycket man lyfter, vilka dagar som man tränar, ja listan kan göras hur lång som helst, på olika träningsformer där personer ska överbevisa andra vilka fantastiska friskusar de är.

**Men ändå säger alla** forskare att vi människor mår allt sämre, och vi rör på oss mindre och mindre. Men hur går denna ekvation ihop, med tanke på de glädjebilder som florerar runt i våra sociala medier? Jo, för att mycket idag handlar om yta. Vi ska gärna skriva och bevisa i bilder och siffror hur mycket vi rör på oss. Det är appar som talar om hur många steg man gått, hur mycket man sprungit, och hur många gånger man lyft vissa saker, ja allt ska dokumenteras, och då gärna visas upp. Dessa "vackra" siffror tror vi då på riktigt har en betydelse i slutändan. Men detta är ju bara fejk. En vecka har 168 timmar. Av dessa 168 timmar så sover vi ungefär 7 timmar per natt, vilket blir 49 timmar i veckan. Då har vi 119 timmar kvar i vaken tid. Det är här det intressanta kommer in gällande hur mycket vi egentligen rör oss under dessa 119 timmar. Finns så många personligheter som kan sitta på sina arbeten och raljera om hur fantastiska de är, och göra sig till världens träningsmästare och där tala om hur duktiga de är på att träna och röra sig, för de tränar nämligen 3 dagar i veckan. Fantastiskt, eller?

**Så 3 timmar av dessa** 119 timmar så springs det, och lyfts, och svettas, och pustas och stönas. Men övriga 116 timmar som är kvar av veckan, hur ser rörligheten ut då? Ja då är det inte många muskelceller som ansträngs vill jag lova. För vardagsmotionen, den är helt bortglömd. Dessa "träningfreak" som skryter om sina tre dagar i veckan av rörelse, dessa människor kör bil varje dag till sitt jobb. Om de någon gång skulle åka kollektivt, ja då promenerar man inte ens till stationen eller busshållplatsen, nä då har man tagit en elsparkcykel, allt för att slippa gå och anstränga sig. Skulle det cyklas någon gång, vilket händer om det är strålande sol, då är det en stor fjäder i hatten för dessa personer. Då ska det snackas om hur långt de har cyklat, vilken väg de tog, och vilka backar som de bekämpat. Men den stora sanningen har de inte berättat, nämligen att de inte har cyklat på riktigt, utan de har trampat på en elcykel. En cykel med motor som man absolut inte behöver bekämpa backar eller motvind med. En elmoped med cykelpedaler helt enkelt.

**När de kommer hem** efter en lång "slitig" arbetsdag, vilket har varit totalt stillasittande på en stol i åtta timmar, då ska man hem och fixa lite i trädgården, eller rentav städa sitt hus? För då blir det ju ändå lite vardagsmotion och rörelse när man städar, fixar och donar, eller? Nä då, då har dessa människor istället en firma som kommer hem och städar, tvättar fönster, fixar med trädgården och så vidare. De får ju inte bli för trötta, de måste ju spara sig till veckans tre träningspass.

Så kontentan med denna text är att all rörelse är bra rörelse. Fuska inte, för sanningen kommer alltid ikapp. Det mest centrala med rörelse och energi är att man ska röra på sig så mycket man kan under veckans timmar. Ta trappor, promenera, gå till bussen, lek med barnen, städa, laga mat, cykla, spring, ja listan kan göras hur lång som helst på rörelse i vardagen. När man gjort allt detta, det vill säga varit aktiv så mycket man kan under veckans alla timmar, då kan man med gott samvete även lägga till sina tre träningspass som en extra bonus. För all aktivitet är viktig. Fokusera inte bara på den rörlighet som har en app, eller där man är ombytt till fräcka idrottskläder, utan tänk även på den rörelsen som inte är lika häftig att mäta och skryta med.

**Obs!** För alla känsliga läsare så vill jag här påminna er om att texten är skriven med sarkasm och ironi. Jag har inget emot varken elcyklar, städhjälp, appar, trädgårdsmästare eller andra hjälpmedel i vår vardag. Jag belyser bara ett nutida fenomen med hjälp av ironins verktyg.

**Jörgen Olsson Konsulent/tränare Limhamns Brottarklubb**