



Ingrid Kristiansen
Bioingeniør/trener

Det enkle er ofte det beste

Jeg har vært en relativt aktiv person i hele mitt liv, og da kanskje spesielt fysisk aktiv. I dag lever jeg av å hjelpe andre til å bli fysisk aktive. Jeg velger bevisst å bruke begrepet fysisk aktivitet fremfor trening. Jeg baserer meg på teorien om at vi mennesker i utgangspunktet ikke trenger å trene, det vi trenger er å være fysisk aktive. Helse er mitt viktigste stikkord. Begrepet trening regner jeg med oppsto i forbindelse med idrett og prestasjoner. I dag er det veldig mye snakk om trening, kanskje for mye. I vår tid er alt fokus på trening egentlig en fallitterklæring til vår livsstil. Vi kjøper oss mange hjelpemidler og tjenester for å slippe å gjøre hverdagslige oppgaver, for så å kjøpe oss trening for å kompensere for det vi ikke vil gjøre. Jeg tror vi enkelt kan bli flinkere i hverdagen til å løse en arbeidsoppgave i kombinasjon med at vi får litt fysisk aktivitet. Dette tror jeg vil kunne oppleves som mye mer meningsfylt, og samtidig vil det være mye mer miljøvennlig. Det er hverdagslige og kanskje trivielle oppgaver jeg har i tankene – som å gå, sykle, vaske, rydde, osv.

Du har kanskje sett alle de rare og for meg mange meningsløse treningstilbud som i dag tilbys, gjerne påvirket av trender og mote og ofte importert fra utlandet. Vi påvirkes i stor grad gjennom reklamekampanjene. Det holder ikke å kalle noe for hopp og sprett lenger, nei – det skal helst være et intetsigende engelske navn på treningen. Ikke la deg lure, hvor lenge tror du f.eks. folk orker å gå opp og ned på en krakk inne i en sal? Jeg tror ikke slik aktivitet kan holde på så veldig mange over tid. Fellestrekket for mange treningstilbud er at

tilbyderne har glemt at vi mennesker også har et hode med tanker, følelser og sanserintrykk. De fleste treningstilbud undervurderer derfor betydningen og påvirkningen av arenaen der aktiviteten utøves.

Det moderne mennesket i vår verdensdel har ofte to store utfordringer: en kropp som er understimulert og et hode som er overstimulert. Hvordan kan vi bearbeide begge behovene – eller få i pose og sekk? Det er her arenaen for aktiviteten kommer inn. Et overstimulert hode blir ikke akkurat roligere av høy diskomusikk, av monotone, stillestående repetisjoner eller av masse mas og kjas. Det finnes en uslåelig aktivitetsarena: naturen. Kombinerer man en fysisk aktivitet med naturen, har man en optimal kombinasjon. Det er ikke godt å forklare hvorfor natureksponering gjør oss godt, men det er veldokumentert innen forskningen.

Fysisk form er ferskvare, det vet de fleste av oss. Helseeffekten følger fysisk form, og den er også ferskvare. Skal det være noen mening, må vi altså ha kontinuitet i vår aktivitet. Da er det nærliggende å satse på noe man kan holde på med livet ut. Her kommer igjen ordtaket «det enkle er ofte det beste» til sin rett. Det enkleste og kanskje mest undervurderte er å gå. Man kan gå på beina, på ski, med staver, med truger osv. Mange av disse gåaktivitetene er det høyst realistisk å drive med livet ut. God kontinuitet i aktivitet betinger at man ikke har for mange «avhengigheter» som åpningstider, transport, medlemskap, fasiliteter, utstyr, instruktører, løyper, føre, vær, osv. Å gå på beina kan man oftest gjøre når som helst og hvor som helst. Det finnes én

avhengighet som er bra, og det er avhengighet av fysisk aktivitet.

I januar har mange ambisjoner om å begynne et nytt og bedre liv. Det virker som de fleste har for store ambisjoner, og da er det lett å mislykkes. Et godt råd er å tone ned, begynne forsiktig og gjøre noe enkelt (som å gå) og bygge opp gradvis over lengre tid. Det meste jeg har skrevet til nå er sikkert selvfølgeligheter for de fleste av dere. Det underlige er at vi ofte vet hva som er bra for oss når det gjelder helse, men det er ikke dermed garantert at vi gjør det. Vi mennesker er noen merkelige vesener, vi er intelligente, men husk at vi bare er delvis rasjonelle. Hadde vi vært fullt rasjonelle, hadde det antakeligvis ikke vært så mye elendighet her på jorden. Et hjelpemiddel du kan bruke for å oppnå dine ønsker ligger i «tankens kraft» kombinert med drilling eller repeterte gjentakelser. Det er dette reklamen spekulerer i, de serverer sitt budskap og gjentar og gjentar. Jeg har flyttet grenser og satt verdensrekorder med tankens kraft. Du kan komme deg ut i skogen eller marka, det er bare å begynne med å tenke seg det, visualisere det. Gjenta og gjenta. Kanskje har jeg da påvirket deg til å gjøre noe meningsfullt med positiv hjernevask.

Lykke til!

Ingrid Kristiansen

I neste nummer:

- Møter med legemiddelkonsulent
- Hepatitt C
- Sykelig overvekt
- Barn født med usikkert kjønn
- Smerter hos eldre
- Feilbruk av legemidler