

Inledning

Enkäter har visat att praktiskt taget alla vuxna svenskar anser att regelbunden motion är bra för hälsa och arbetsförmåga. Men enkäter visar också att det är en minoritet som verkligen har den livsstilen. Det är givetvis en fråga om definitioner:

- Om kravet för de yngre är att motionen ska omfatta minst 2-3 halvtimmar i veckan i någon mer ansträngande form och om det för de äldre är godtagbart med längre raska promenader, så menar pessimisterna att det är högst 15% som motionerar regelbundet.
- Om man som kriterium för motion väljer en ansträngningsnivå som innebär att man hjälpligt kan föra ett samtal med en person under motionen (det vill säga för de allra flesta en snabb promenad eller joggning) och göra detta vid minst två tillfällen i veckan, så ser man att ungefär hälften av unga vuxna, 1/3 av medelålders och 1/4 av de äldre i Sverige är regelbundet fysiskt aktiva på denna nivå. Någon större skillnad mellan könen finns inte.¹

På liknande sätt är befolkningen väl upplyst då det gäller hälsoeffekter av matvanor, alkoholintag och rökning. Statistik visar emellertid att fettintaget numera ligger över den rekommenderade nivån (som bör vara mindre än 35% av det totala energiintaget, men helst ned till 30%). Övervikt, alkohol- och tobakskonsumtion är ur hälsosynpunkt så gott som alltid olämpligt. Den schemalagda tiden för idrott och hälsa i skolan har dramatiskt skurits ned, inte minst under 1990-talet.

*Vad är orsaken till att vår livsstil alltför ofta inte styrs av kunskap och förnuft?
Finns svaret förankrat i vårt biologiska arv? Hur levde våra förfäder?*

I denna bok diskuteras kortfattat faktorer av vital betydelse för arbetsförmåga, kondition och hälsa, hur man kan motverka eller mildra effekten av vissa sjukdomar, hur fysisk aktivitet både kan ge oss ett friskare liv och styrkan att klara oss »på egen hand« långt upp i åldrarna. Hur ska man då träna och hur jobbigt bör det vara? Här finns tips och råd för hur en effektiv träning kan läggas upp.