

TRÄNING & HÄLSA

Fråga Tore

Hej igen allihopa!

Nu när Jul och Nyårshelgerna sedan en tid tillbaka är passerade och nyårslöften både givits och av många redan hunnit brytas, så har jag min egen fråga. Är det fler än jag som känner att det är tur att det bara är en gång per år?

Nåväl, nu är vi i alla fall tillbaka till verkligheten igen. TV-reklamen jobbar för högtryck (vilket händer varje år vid den här tiden) med tips om vad vi ska köpa för att snabbast gå ner i vikt, eller nå toppformen på nolltid. Är det inte ett mirakelmedel som ger en smal och smärt kropp tämligen omgående, så är det ett helt nytt fantastiskt träningsredskap utvecklat av experter i USA som fixar magen på nolltid. (Dessutom kan man förvara det under sängen) Känner ni igen det?

Jag ska inte vara för sarkastisk, för visst hjälper en del av dessa produkter till många gånger. Det är bara det att som jag skrev förra gången, så är det du/jag själv som ska fixa det i slutänden. Pulvret eller redskapet är ett hjälpmedel på vägen och inte lösningen. Du själv och din inställning är lösningen.

Jag har förmånen att få skriva vad jag vill i den här spalten, och nu ska jag lyfta fram ett par funderingar jag har när det gäller vardagsmotionen som den hederliga gamla cykeln ger.

Varför säger alltid de som är ansvarig för snöröjningen när folk klagat på den att "vi prioriterar och snöröjer de största vägarna först"?

Borde man inte snöröja cykel- och gångbanor först? Bilen har ju 4 hjul att stå på, så tippar gör den ju inte. Att cykla på oplogat spårigt underlag är betydligt svårare och farligare än att köra bil på oplogade gator inne i samhället.

Skulle det inte vara rätt självklart med ett uppvärmt rum eller skjul där man kunde parkera cykeln, när det är självklart med motorvärmplatser för bilar utan för arbetsplatserna?

Här ska ni få ett bra Tips! Som både ger motion, och pengar i börsen.

Jag såg en kvinna i höst med en modern liten cykelkärra utanför en matvaruaffär. Själv stod jag och var lite halvförbannad över att jag inte tagit bilen när det nu blev så mycket handlat, och hade stora problem bara att starta med båda matkassarna på styret. Den där kvinnan drog iväg på hojen med sina kassar bak på kärran så det bara visslade till, och själv var man en vinglande trafikfara (ursäktat att jag inte vinkade tillbaka förresten). Jag köpte sedan en likadan kärra själv och tack vare att det blev så mycket mindre bilkörning, så har den betalat sig själv på ca 1 Månad! Nu tjänar jag pengar när jag cyklar. De du!

Vi hör!

Mvh/Tore

Här kan ni ställa frågor om det mesta som rör kost, träning & hälsa. Frågorna mailar ni till tore@traning-rehab.se eller till oss på Vännäs/Bjurholmsguiden



Effektiv träning - snabb rehab
TR Träning & Rehab
butiken

www.trbutiken.se

Öppet tider: Mån-Fre 12.00-16.00 Kvällen öppet till 19.00 torsdagar
Kommendörsgatan 4, Vännäs 0935-130 25