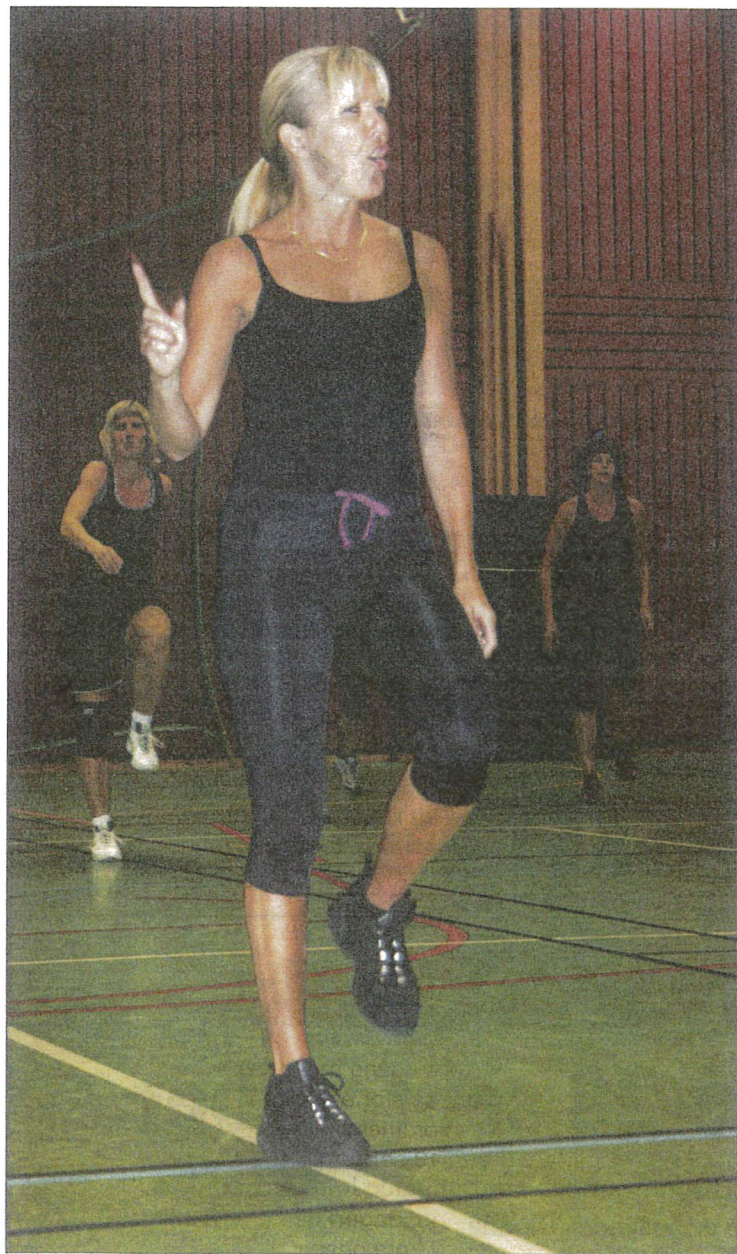


Traditionell gymnastik i Västerby



Carine Persson leder måndagsgympan i Västerbyhallen.

Götene gymnastik och motionsförening firar 50 år och startade nyligen upp höstterminen med motionsgympa och zumba i Västerbyhallen i Götene.

I måndags var instruktör Carine Persson och ett 50-tal deltagare på plats för kvällens Gymmix motionspass.

Carine började med att gå igenom teknik och några enkla grundsteg. Sedan drog hon på musiken och satte hela hallen i rörelse.

Carine hade ingen röstförstärkare utan ropade ut instruktionerna med eftertryck. Hela hennes gestalt utstrålade kraft och energi vilket var nödvändigt för att få med alla deltagare i en stor hall som Västerby.

Röra på sig mer

På Gymnastikförbundets hemsida kan man läsa att nästan alla människor behöver röra på sig mer än vad vi gör idag. Människokroppen är gjord för att användas. De flesta av våra

organ, muskler och vävnader påverkas positivt av att kroppen regelbundet får arbeta. Vår livsstil handlar idag om mer stillasittande både på arbetsplatsen och hemma. Vi har svårt att lägga in naturliga rörelsepauser och promenader för vi upplever att vi inte har tid. Men det mesta handlar kanske ändå mest om prioritering och planering?

Lite varje dag

För att optimera förutsättningarna för att bevara god hälsa är de flesta forskare överens om att minsta möjliga aktivitets-tid är 30 minuter om dagen med en rask promenad. Det är viktigt att det är en just en rask promenad och att du gör det regelbundet, alltså varje dag. Du kommer snabbt att märka skillnaden och må lite bättre. Du kan också dela upp promenaden till två gånger 15 minuter.

För dig som vill förebygga sjukdomar, hålla vikten och höja hälsoeffekterna ytterligare ska du höja aktivitets-

nivån till 60 minuter om dagen. Här bör du också höja intensiteten. Du kommer att märka fördelar på längre sikt som att din återhämtning från sjukdomar går snabbare, du får ett bättre immunförsvar och klarar dig bättre från sjukdomar. Du ökar blodcirkulationen och blir piggare och hittar lättare motivation till olika vardagssysslor och utmaningar.

Förebygga

Fler sjukdomar som du förebygger är hjärt- & kärlsjukdomar, vissa cancersjukdomar, diabetes och annat som ont i rygg/nacke, som blir allt mer vanligt hos människor just för att vi rör på oss för lite.

Carine Persson arbetar till vardags som sjukgymnast i Götene och har varit ledare för Gymmix i 17 år. Hon tycker det är ett prisvärt alternativ för den som söker vanlig gympa.

Det viktigaste är att man rör på sig, menar hon.

Text och bild Lina Svensson
Faktainslag fr gymnastik.se

