

Bättre flås ger klirr i kassan

Jogging och styrkelyft är inte bara bra för hälsan. Sju av tio toppchefer är övertygade om att motion ökar verksamhetens lönsamhet. Av cheferna själva är det börs- vd:ar som tränar mest. Tror du själv att du skulle kunna ha ett rikare liv om du tränade mer?

94 % av alla Börs- vd:ar tränar minst en gång per vecka.

Redovisningsföretaget PWC har gjort 400 intervjuer med direktörer och andra höga chefer inom börsbolag, myndigheter och kommuner. Siffrorna visar att toppcheferna har en stark tro på den positiva effekt som regelbunden motion kan ha på medarbetarna. Nio av tio chefer uppger att de är personligt engagerade i motionsfrågan och tränar själva varje vecka. En VD ska representera företaget utåt mot kunder och aktieägare och även se bra ut för de anställda. Regelbunden motion inte bara hjälper chefen att orka med sitt arbete utan stärker också trovärdigheten hos chefen och skapar en positiv bild av företaget.

Hur är det själv med orken?

Kämpar du med vikten, har du svårt att sova, börjar du få ont i ryggen? Besväras du av stress och oro? Om du svarar ja på någon av följande frågor så måste jag fortsätta med en fråga till: Motionerar du regelbundet? Det finns ett samband mellan kontrollerad vikt, god sömn, ork, en fungerande kropp och motion. Det är inte en tillfällighet att Hans Wallenstam VD för Wallenstams Fastigheter, Mats Årjes, VD för Skistar, Jesper Kärrbrink VD för Euroflorist, Peter Reiler, VD för Rejlers tränar regelbundet. Nu har även livsnjutaren, Torsten Jansson, omfångsrik huvudägare av New Wave, börjat med dagliga promenader och rasat 37 kg i vikt på sju månader.

“Scotland Coast to coast”

Vi människor är experter på att sätta upp begränsningar för oss själva. Hur ofta hör jag inte både vänner och kunder säga: “Jag tycker det är så fruktansvärt tråkigt att springa” eller “Jag kan max klara fem km” eller “Att cykla MTB är bara för fanatiker”. Då vill jag kort berätta om min egen träningshistoria. Som ung dansade jag balett och gick på olika typer av work-out. Men att springa var inte tal om. Efter 2-3 km tog jag helt slut, tills jag träffade en kille som sa att om du springer lite långsammare så orkar du längre. Ganska snart orkade jag 5 km. 2001 sprang jag min första tjejmil på 53 minuter. Därefter har det blivit längre och längre löpturer. För tre år sedan lärde jag mig cykla MTB och idag tävlar jag och min sambo i Multisport, en uthållighetssport som bygger på orientering och en hel del äventyr.

Förra lördagen ställde vi upp i “Scotland Coast to Coast” en tävling där man i par om två och två skulle korsa Skottland på en dag med hjälp av löpning, cykling och paddling. Över 100 miles (16.8 mil) gjorde vi på 13 timmar och 18 minuter. När jag vid näst sista cut-off tiden innan löpningen över berget, utbrister min förvåning över att vi nu hållit på i över 8 timmar och att det var rekord för mig.

Vände sig en engelsman om och sa leende: "It's all in your head". Jag är övertygad om att vi människor lever i falska föreställningar om vad vår kropp kan och klarar av. Vi är byggda för fysiskt arbete och rörelse. Vi mår bra när vi får frisk luft i våra lungor, och när vi får röra på oss, svårare än så är det inte. Res dig upp ur soffan, ta en promenad, gå till simhallen eller ge dig ut på en skön cykeltur. Det finns så många enkla sätt att berika sig själv och med ny ork har du energi att prestera mer. Du kommer också likt toppcheferna inte bara se mycket bättre ut, utan även öka din trovärdighet och vinna omgivningens respekt.

Ge dig själv ett rikare liv!

1. Bestäm dig för vad du tycker är roligast att göra när det gäller motion. Springa, promenera, dansa, cykla, simma?
2. Sätt upp mål för hur ofta du ska unna dig själv dessa roliga aktiviteter varje vecka.
3. Är inget roligt, spring i alla fall. Börja med 2 kilometer, det klarar alla, efter ett tag kan du öka och då är det roligt.
4. Skaffa en träningskompis om du tycker om att göra saker med andra.
5. Har du ingen ork, ge dig ut i alla fall, men ta det lugnare. När du är trött mår du som allra bäst av motion, men sänk ambitionen och tempot så du orkar.

Vill du få mer inspiration kring hur man kan gå från soffpotatis till träning på elitnivå? Läs artiklarna i DI om journalisten Stefan Lundell. Han som för drygt ett halvår sen fick den skrämmande beskrivningen av en dietist: "Du är som en pommefrites: Smal utanpå, men fet inuti" www.di.se

Är du nyfiken på vårt äventyr i Skottland? Läs mer på funbeat, där finns även en film. <http://www.funbeat.se/blogs/show.aspx?BlogPostingID=103272>