

# Et løbeur motiverer

**?** Jeg er i gang med en opgave, hvor jeg undersøger brugen af moderne teknologi i motion, hvor jeg har prøvet at finde ud af, hvor udbredt hightech-løbeure er i forskellige motionskredse. Jeg er da stødt på spørgsmålet: Er det sundt at være afhængig af moderne teknologi?

For flere og flere virker det som om, at det er komplet umuligt at løbe 5 kilometer uden at have puls, tempo, præcis længde og kalorietæller på. Jeg synes, at sport er blevet lidt unaturligt. Det er færre og færre mennesker, der løber en tur for at mærke og føle kroppen og ikke for at være fokuseret på puls.

På den positive side appellerer den moderne teknologi, f.eks. løbeure og motionscykler, til, at måske flere kommer op af sofaen og hen i motionscenteret, da

den moderne teknologi er blevet en form for 'legetøj'.

Hvad er din faglige vurdering af dette fænomen?

Steffie Arnfeldt Andersen

**!** Jeg tror, at du kan finde næsten lige så mange holdninger til løbeudstyr, som der er løbere. Det er og bliver et temperamentsspørgsmål, om man er til avancerede løbeure og andet udstyr. Måske er det også et spørgsmål om, hvorvidt man har teknologisk snilde til overhovedet at indstille sit ur til at måle alt det, mange (i hvert fald jeg) ikke synes, de har brug for at vide.

Tor Rønnow, min medforfatter til bogen 'Elsk at Løbe', ligner lidt af et teknologisk udstyrsstykke, når han sætter i løb.

Jeg har til sammenligning faktisk løbet et maraton uden at have ur på. Det var en dag, hvor jeg bare havde lyst til at løbe langt i det gode vejr.

På den anden side finder jeg det motiverende kontinuerligt at kunne følge farten, hvis jeg gerne vil løbe på en bestemt tid. Så jeg tror, det er vigtigt, at der er et bredt udvalg af muligheder og noget for enhver smag, når det gælder motion: Mange motionsformer, mange steder og måder, hvorpå man kan dyrke sin motion; alene eller i flok og med og uden teknologisk legetøj.

I Tour de France-tider er der påfaldende mange danske mænd på racercykler iklædt gule trøjer. Hvis de synes, det går hurtigere, når trøjen er gul, så er det nok rigtigt! Andre vil helst have et par stave i



Foto: Ditte Valente

hænderne, når de går! Og andre kan slet ikke løbe eller synes, det har været spild af tid, hvis de ikke efterfølgende kan overføre løbeturens hastigheder og rute fra løbeuret via Bluetooth til computeren og på den måde dele dagens løbetræning med Facebook-vennerne. Det er sundt at være aktiv. Og det virker også, selvom det er sjovt. Og hvad enten det er en gul trøje, et par stave eller et hightech-løbeur, der motiverer!

Bente Klarlund Pedersen

## KRAM uden stress

**?** Skriver man nu officielt KRAMS – og medtager Stress, som del af forebyggelsesprogrammet for folkesundhed og sundhedsfremme? Ser man fra lægevidenskabelig hold en påviselig sammenhæng mellem apopleksi og stress?

Tove Thage

**!** KRAM står for Kost, Rygning, Alkohol, Motion, og KRAM-konceptet går ud på at prioritere en sund livsstil, hvad angår det, der er blevet kaldt KRAM-faktorerne.

KRAM-konceptet opstod i 2005. Jeg var dengang formand for Det Nationale Råd for Folkesundhed, og vi stod over for strukturreformen, der skulle træde i kraft 1. januar 2007. Rådet ønskede at bidrage til en udvikling, der kunne sikre, at kommunerne dels prioriterede ud fra de væsentligste sundhedsproblemer i dag, dels at borgerne fik forebyggelses kvalitet for skattekroneerne – en forebyggelse, der byggede på viden og dokumentation. Kost, rygning, alkohol og motion er ansvarlige for 40 procent af al sygdom og tidlig død. Der var og er evidens for, at u hensigtsmæssige rutiner, hvad angår disse fire faktorer, har væsentlige konsekvenser for både livskvalitet og levetid.

Jeg er imponeret over den professionalisme og entusiasme, der driver forebyggelsen i mange kommuner. Der findes KRAM-boder og -cafeer. Der er KRAM-konsulenter. Og vigtigst: De fleste kommuner har en KRAM-politik og KRAM-handleplaner. Også Forebyggelseskommissionens rapport blev bygget op om de fire KRAM-faktorer med anbefalinger om, hvordan man kan strukturere det danske samfund, så det sunde valg er det lette valg.

Men hvorfor KRAM og ikke KRAMS? Det lyder ganske vist bedre med 'Giv et KRAM' end 'KRAMS', men jeg vil gerne understrege, at der er mere end et vigtigt 'S' i forebyggelsen. Dette 'S' kunne godt stå for stress. Der er i dag ingen tvivl om, at personer, der lider af kronisk stress, har øget risiko for mange sygdomme, heriblandt hjerte-kar-sygdomme. Stress øger således risikoen for apopleksi, dvs. hjerneskade som følge af blodprop eller blødning i hjernen. Men der er andre vigtige S'er, f.eks. social isolation, stofmisbrug, seksual sundhed, solesponering og søvn.

Ideen med KRAM var ikke at tage fokus fra andre forebyggelsesområder, men set i det historiske lys var der behov for et slogan, der kunne sætte nogle af de store sundhedstrusler på dagsordenen.

Bente Klarlund Pedersen

### BREVKASSE



BENTE KLARLUND PEDERSEN

Overlæge på Rigshospitalet, professor ved Københavns Universitet og leder af Danmarks Grundforskningsfonds Center for Inflammation og Metabolisme, der forsker i, hvordan fysisk aktivitet gavner sundheden. Udgangspunktet for brevkassen er, hvordan vi holder raske mennesker raske.

Spørg om sundhed Politiken, Lørdagsliv, Rådhuspladsen 37, 1785 København V Mærke: 'Sundhed'

bente.klarlund @pol.dk