

Nervositeten stärker konditionen

Religionen har flyttat fokus från evigheten till en mer kortsiktig produkt; den egna kroppen

Vi klär och vi när och vi tränar denna kropp. Oavsett vi behöver eller ej. Det vilar något vemodigt och hypokondriskt över detta tränande då många inte tränar av glädje utan av ångest. De tränar av ångest inför en annars väntad hjärtattack. Inte sällan springer dess bort sina bästa år. De offrar gladeligen både familj och karriär för sina egna privata endo-morfinkickar. Jag känner faktiskt till folk i 35-40-årsåldern som fortfarande går på lärarvikariat och som hellre springer än går på kvällsundervisning och skaffar sig ordentlig behörighet. Ibland tror jag nästan att dom liksom försöker TRÄNA sig in i evigheten, om ni förstår vad jag menar.

Men man behöver inte ha ångest för lite övervikt det är nu bevisat. För det är nu belagt att överviktiga löper mindre risk att dö en våldsamt död än sina mer slanka människor. En rättsmedicinare har kommit fram till att bara ett fåtal överviktiga dödas eller drabbas av olyckor.

Detta är egentligen också något fullständigt självklart. Många motionerare som springer i eländigt, halt och dimmigt väder för att få leva ett långt och friskt liv blir helt enkelt nermejade av bilister och överkörda just p.g.a. sin strävan efter liv.

Dessutom har det visat sig att man inte behöver just springa omkring för att få motion. Att vara en rastlös, nervös och spattig innesittare kan faktiskt ge en liknande konditionsstärkande effekt. Genom att ihärdigt

Trumma med fingrarna,
hamra med handflatorna mot byxbenen,

knäppa med fingrarna
dra fingerknogarna ur led,
smacka nervöst med tungan,
darra med benen,
stampa med fötterna,
riva papper i småbitar,
räta ut gem,
bita på naglarna,
krafsa sig i huvudet,
tugga på pennor,
och väga på stolen

så visar man inte bara typiska tecken på rastlöshet, utan man gör också nytta. Man förbränner nämligen kalorier. Detta rastlösa beteende förbrukar nämligen stora mängder kalorier om dagen, visar en ny stor undersökning. Det motsvarar inemot 25% av den dagliga energiförbrukningen eller, uttryckt på annat sätt, den energimängd man använder under en 10 km lång joggingrunda. Detta har mätts i en s.k. respirationskammare. 4 x 3 meter, var-dags-utrustad. 177 försökspersoner tillbringade var och en ett par dagar i kammaren försedda med diverse mätinstrument. Uppmanades att röra sig som vanligt (utom fysisk träning naturligtvis). Resultatet visade att de handlingar som normalt är uttryck för rastlöshet och nervositet förbrukar mellan 100 och 800 kalorier dagligen.

Detta hattiga och spattiga beteende är vanligt hos framför allt byråkrater och poeter och detta förklarar vaför dessa personer ofta är så magra. De är helt enkelt vältränade då de gnager, knäpper, trummar, knastrar, smackar, stampar, river, skakar och tuggar nervöst motsvarande ett 10.000--meters-lopp. Per dag.