

KRÖNIKA – TIPS FRÅN COACHEN

## Undvik den dödliga soffpotatisen

**DU SOM BÅTÄGARE** är lycklig lottad – forskning visar att båtlivet med sina blåa zoner (blue zones) gör att du lever både lyckligare, hälsosammare och längre. Dock gäller det att inte 'falla av' och bli en passiv soffpotatis. Då kan båtlivet istället få en dödlig, rakt motsatt effekt.

Jag gillar inte gym. Inte heller att flåsa runt i joggingskor. Därför blir jag ibland provocerad när jag efter en lång dags färd på sjön kliver iland på en av Stockholms vackraste öar i mellanskärgården och det första jag ser är ett utegym. Fullt med neonklädda, vältränade personer som alla ser ut att vara professionella gyminstruktörer. Jag vet att min reaktion baseras på att jag är trött, och kanske även lite lat. Jag vet att dessa gym är en gåva till mänskligheten och innerst inne vet jag att de som vistas där, gör det av helt rätt anledning.

Det är därför att flertalet sjukdomar, vissa dödliga, kan förebyggas genom fysisk aktivitet. Det har vår regering förstått som 2021 tillsatte en kommitté för att främja ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande. Den har fått i uppdrag att föreslå åtgärder som ska ligga till grund för en nationell strategi för att göra oss svenskar mer fysiskt aktiva. Om strategin blir verklighet kommer båtlivets branschorganisationer behöva involveras som en viktig del i att skapa ett socialt hållbart Båtliv. Men fram tills att strategin är på plats, är det mycket vi redan gör och kan göra för att må ännu bättre på sjön. Nedan är några exempel på hur jag själv har förmått mig att förbli fysiskt aktiv under båtsemestern, trots att jag många gånger känner mig utarbetad, trött och bara vill slappa:

**Gör det lätt och enkelt** – Varje rörelse räknas, även om det bara är några minuter. Gå på upptäcktsfärd när du kommer till en ny ö, eller njut av en långpromenad när du gör ett återbesök på ett av dina smultronställen.

**Morgonsol har guld i mun** – Allt känns lättare när du är utvilad. Ta en kort simtur, en rask promenad direkt efter att du vaknat. Frukosten kommer att smaka ännu bättre när du väl kommer tillbaka till båten.

**Yoga innan frukost** – Det finns alla typer av Yoga från meditativa till fysiska och dynamiska. Själv har jag fastnat för Ashtanga-yoga som stärker ländrygg, bål och benmuskler. Inom loppet av 15 minuter får du igång både hjärta och hjärna.

**Under båtfärden** – Är ni flera i båten, turas om att köra så att du som sitter bakom ratten kan sträcka på ryggen, om knäna tillåter, sätt dig på durken och ställ dig upp tio gånger. Om du är själv och färden är lång kan du göra enklare övningar när du är ute på en öppen fjärd utan att lämna ratt och uppsikt. Förutsatt att det inte är många andra båtar i närheten.

**Använd de redskap du har tillgängliga** – Ta en 20 minuters tur: Sup-bräda, hoppa hopprep med en tamp, kajak och jolle med åror eller badmadrass som du paddlar med händerna.

**Glada färger** – De gör oss lite äventyrslystna och motiverade. Det är ingen slump att Disney använder mycket färg i sina filmer. Därför är träningskläder ofta färgglada. Man kliver liksom i en "motivations-uniform" som gör fysisk aktivitet roligare och lättare. Men kanske just du motiveras av något annat klädesplagg – i så fall använd det.

**Maria Lannér**  
Maria.Lanner@batliv.se



Båtcoachen Maria Lannér är krönikör med rätt att tycka till.  
För mer information: [www.neptunia.se](http://www.neptunia.se)



## Sup-paket med kolfiberpaddel

**SUP MONACO** ÄR ett SUP-paket i tjuusig träimitation. Dubbla laminatlager, vilket gör den extra hård och vridstyv och lämplig för längre turer. Medföljer

även ett Converter kit så att du kan paddla den som en kajak.

Längd 3,25 m. Pris 4 995 kr.  
[www.erlandsonsbrygga.se](http://www.erlandsonsbrygga.se)



## Surfa på båtvågen

**WAKESURF** ÄR EN surfbräda anpassad för att surfa på båtvågen. Enligt många är det mycket lättare att klara av än "vanlig surf" på naturliga vågor. Man slipper paddla, försöka fånga vågen, dyka under vågorna med mera.

Har du gott om plats och en bra båt har du näst intill en ändlös våg att surfa på. Det är dessutom betydligt roligare än man tror. Det ser man på dem som åker...

Du behöver en båt som gör en ganska bra våg, en kompakt våg med mycket vatten. Dessutom behövs en kort lina och en wakesurf. Sedan är det bara att börja surfa.

Du låter båten dra dig upp från vattnet, hittar surfsläget och sedan är det bara släppa linan och börja surfa. I dag finns det en stormängd wakesurfs att välja på och sporten har vuxit förbi wakeboard i USA.

En större bräda kräver mindre våg

och är stabilare än en mindre. En mindre bräda är lättare att kontrollera i svängar och trick men kräver mer balans, kontroll och teknik samt en större våg. En vettig wakesurf kostar från cirka 5 000 kr uppåt.

[www.skimarine.se](http://www.skimarine.se)

