

Trappa upp Nr 3 2024

Trots mörka moln och risk för regn och åska kom 59 personer till andra omgången av Trappa UPP.

Trots några färre avverkade man betydligt fler varv. Första gången gick 64 personer 115 varv, men de 59 i andra omgången hela 173 varv. Några har siktet inställt på att nå Kebnekajses topp och i Föreningskampen Mount Everest.

Hitintills har vädrets makter varit med oss. Småstadsliv har meddelat att blir det regn så blir det ingen servering. Vi är tacksamma för att de ställt upp för vårt projekt. Nästa arrangör är Söderhamns OK, då kanske vi får testa våra OL-kunskaper.

Detta nr har 2 sidor!!



Vid flera tillfällen bildades kö i trapporna. Hoppas att ni inte har något emot att komma med på bild. Jag glömmer hela tiden att fråga. Hör av er om ni inte vill vara med på bild, min mailadress är lennander39@gmail.com



Vi som stödjer projektet är:



Föreningskampen

Skifte i toppen. SUIF i knapp ledning

1:	SUIF	66 varv
2:	Hälligångarna	63 varv
3:	SPigga Motionärer	42 varv
4:	Brobergs IF	21 varv
5:	Söderhamns IF	14 varv
6:	Bro faxe	13 varv.
7:	Söderhamns OK	11 varv

Ett tips till föreningarna. Varför inte utmana varann. Vi har några aktiva damer som bidrar till många varv. Hoppas att några aktiva kan upptäcka trappträningen, en styrketräning för lår och rumpa, samt naturligtvis för flåset om tempot är högt.

Det är vi som arrangerar vandringarna upp på Östra berget. Kontaktpersoner finns i foldern som finns tillgänglig under vandringarna





Med lätta steg spånstar 92 åriga Otto Ringefors uppför trapporna. Den här turen gör jag varje dag+ att jag tar en sväng på västra berget också, informerade Otto oss. Vilken förebild! Flitigast är dock damerna. Marit Brodd avverkade 8 varv vid omgången den 10 juni.

Stillasittandet hotar vår hälsa

Meta-analys

47 studier, 44 prospektiva, självrapporterad sittande tid.
Jämförde de mest stillasittande och de minst stillasittande

Ökad risk

- ✓ diabetes typ 2
- ✓ hjärtkärlsjukdom
- ✓ hjärtkärl död
- ✓ cancer
- ✓ cancer död
- ✓ bli sjuk och avlida

Oberoende av total fysisk aktivitet
30% "riskminskning" hos de som motionerade!



I varje infoblad kommer jag att lägga till en bild från Mai-Lis Hellenius föredrag den 14 maj. Hela presentationen finns på www.livskraft.one att ladda ner.

Minska ert stillasittande, varje rörelse är viktig, var ju hennes budskap. Inspirera andra att ta en tur på Östra berget på måndagarna, komplettera gärna med en tur på västra berget, stans bästa motionsanläggningar, helt gratis.

Pröva gärna någon av våra arrangerade föreningsaktiviteter också.

Det förekommer många fel i våra maillistor. Har fått tillbaka ett 10 tal mail. Har försökt att rätta till så många som möjligt. Det är svårt att tolka blyertsanteckningar i kanske för små rutor. Känner ni till att det är några om inte fått något mail. Meddela detta till de som registrerar, så kanske vi kan rätta till feilen.

Vi håller reda på varje varv nni avverkar, men även här kan det uppstå missar. En del glömmer att meddela sin passering. Håll reda på era varv själva också!

Nästa pass blir måndagen den 17:onde juni. Ta gärna med barn, barn-barn, de behöver också röra på

Mer information: www.livskraft.one, Facebook Livskraft Söderhamn. Frågor och synpunkter ställer ni till: E-post: lennander39@gmail.com.