



Stockholm – Vällingby Rotaryklubb

Veckomöte: 18 aug 2015
President: Janne Strömberg
Närvarande medlemmar: 13
Gäster: Astrid Wyrzt
Föredragsrubrik: SATS, vikten av att träna och hålla igång
Föredragshållare: Helena Svanberg

Klubbärenden:

1. Sekreterare Göran T. informerade om att klubben fått en ny medlem: Kjell Jegefors, som kommer att få sin Rotary-nål och som kommer att hålla sitt EGO-föredrag på kommande möte den 25 aug.
2. Programansvarige Gunnar W. informerade om flera av de kommande veckornas övriga föredragshållare.
3. IT-ansvarige Håkan R. informerade om att Rotary's nya IT-system nu är fullt användbart för de flesta funktioner som t ex: Medlemsregister, Funktionärer, Kommande program, Anmälan till dessa...etc
Håkan har idag (18/8) också mailat ut till alla medlemmar en enkel användar-guide, vilken starkt rekommenderas.
4. Göran och Håkan rekommenderade i detta sammanhang starkt de YouTube-instruktionsvideor som på ett föredömligt sätt tagits fram av distriktets IT-ansvarige Kent Westerberg, för att ytterligare förstå detta nya IT-system. Dessa kan nås via följande länk (obs, man måste först vara inloggad i ClubAdmin, enligt Håkans lathund i pkt 3 ovan):
dokument.rotary.se/ClubAdmin/index.htm
Klicka på fyrkanten Instruktionsvideo ClubAdmin

Föredraget:

Helena Svanberg inledde med att berätta att hon sysslat i 35 år med träning som yrke, på några olika företag och att hon nu sedan många år är anställd på SATS.

Helena garanterar att man får ett gladare roligare liv om man behåller orken. Det går att bygga upp och hålla kroppen i form hela livet.

Berättade om en 80-årig dam som kom till SATS och höll på att vända i dörren när hon såg alla maskiner, men att hon med ett personligt bemötande och personliga goda råd blev en trogen träningsbesökare.

Helena menar att SATS och särskilt hon själv är mån om att alla ska få hjälp att lägga upp sin träning på ett för individen anpassat sätt.

Den som inte tränar blir tjockare och får sämre maxpuls, dvs orken tar slut så fort man anstränger sig.

Maxpuls är 220 slag när man är nyfödd. Den sjunker sedan med åldern, bör som vuxen vara runt 220 minus åldern, helst högre, men det finns individuella skillnader. Därför bör man hålla koll på och följa sin maxpuls.

Det är naturligt att svettas när man tränar. Viktigt att dricka mycket.

Sedan kommenderade Helena upp församlingen på golvet och försåg oss med varsitt Gummiband och vi fick utföra en del nyttiga övningar.

Detta för att visa att det går lätt att med så enkelt hjälpmedel träna en del av vår tids vanligaste åkommor som ont i rygg, nacke, armar mm

Även efter sjukdom och eventuella nya leder i höfter eller knän ska man ligga i och träna, för att snabbare komma tillbaka i form.

Helena avslöjade att hon har en ambition att driva eget och med mer sociala inslag typ "after work" efter ett träningspass.

Avslutningsvis delade Helena ut ett litet häfte "Styrketräning för seniorer", vilket var resultatet av ett examensarbete utlagt av företaget Arcada.

Vid pennan/ Göran Tuvstedt