

## TV-tittande ger bra löparmuskler

Bidrag från Rune Larsson  
2008-08-09

### TV-förbättrad löpning

9 augusti 2008

Nu har jag insett att jag tittat alldeles för lite på TV under de senaste åren. Det har blivit ytterst få timmar tittat per år. Tyvärr! Det görs massor med fantastiska TV-program.

Idag såg jag dokumentären om diskuskastaren Stefan Fernholm. Ett jätteintressant program. Under hela tiden framför TV:n stretchade jag, gjorde tåhävningar och låg på rygg och gjorde benlyft. Musklerna har blivit grymt stela. Vänster vad är alldeles för svag och detta har gjort att hälsenan ömmar eftersom den får ta stryk när muskeln inte orkar hålla emot. Mina höftböjarmuskler är korta och alldeles för svaga.

Tänjandet av musklerna gjorde dem rörligare. Tåhävningarna stärkte vadmuskeln och förmodligen bröt de upp ärrvävnad och annan önskad bindväv samtidigt som cirkulationen ökade. Benlyften stärker höftböjarna &ndash; mina svagaste muskler.

Efter det en timma långa programmet kändes kroppen löpglad och starkare än på länge. TV-tittandet gjorde mig till en bättre löpare. Jag borde titta på TV oftare. Endast då vårdar jag min löparkropp.

Tyvärr vårdade inte Stefan Fernholm sin kropp särskilt bra. Han dog 37 år gammal och var olycklig mot slutet av sitt liv. Min kropp må ha blivit löpglad av TV-tittandet, men min själ blev en aning nerstämd av detta tragiska idrottsöde som porträtterades.