Testa träningen med **Stina Rodling**

Med fokus på att ha roligt och röra på sig utan att tävla

Fotboll lockade inte alls. Som barn var Stina Rodling inte förtjust i idrott över huvudtaget men i högstadiet upptäckte hon jazzdans och sedan dess har dansen varit hennes liv. Det finns mycket fördomar om dans menar Stina men egentligen är det ett sätt att röra på sig som passar de allra flesta. Att det också är väldigt roligt får man liksom på köpet.

Vad var det med dansen som fick dig att fastna?

– Dansen fyllde mitt behov av att röra mig utan att jag måste tävla med någon. Det var just det jag inte tyckte om med sport, att det hela tiden handlade om att tävla och mäta sig med andra. Dansen är något annat, dansar gör man för sin egen skull. I dansen kan man också få vara någon annan än man är i vanliga fall. Man kan till exempel få vara tuff och cool fast man egentligen är blyg, eller lätt och graciös fast man i vanliga fall är klumpig. När man dansar ligger heller inte fokus på att bli vältränad. Det kan bli ett resultat av dansen men är inte huvudmålet.

Du jobbar som danslärare – hur inspirerar man andra att dansa?

– Det handlar om att väcka lust och för de allra flesta är det lustfyllt att röra sig. Jag jobbar mycket med barn och de har en inneboende rörelseglädje. Det är så roligt att se hur de utvecklas och blommar ut. Något annat som inspirerar är musiken, den betyder jättemycket.

Det är mest tjejer som håller på med dans, varför är det så?

– Det handlar om fördomar! Jag skulle kunna prata länge om det här, ha, ha. När man säger dans så tänker många genast på klassisk balett eller styrdans, det är den bilden som folk har. Och i skolorna satsas det sällan på dans i någon större utsträckning. När det väl är dans vill killarna oftast inte. Efter lektionen låter det ”åh, är det här dans, det är ju jätteroligt” Jag tror dansen ligger i tiden och kommer mer och mer. Jag har själv tre killar som är tre, sju och elva. Ingen av dem gillar fotboll, men alla tycker om att dansa.

Motionerar du på andra sätt också?

– Dansen är ju mitt liv men när jag hinner så tränar jag gärna yoga.

Med ett ord – vad är dans för dig?

– En glädjeupplevelse.

KRISTINA WALDENBORG

FAKTA Stina

Namn: Stina Rodling
Ålder: 40 år
Bor: Öst på stan
Gör: Danspedagog
Familj: Maken Håkan och barnen Herman 11, Ture 7 och Frans 3 år.
Intressen: Dans, läsa böcker, baka och vara i stugan.

Stina Rodling är ansvarig för barnverksamheten på Balettakademien och är även lärare vid Umeå universitet.

FOTO: PER A ADSTEN

Ta hand om din

Choklad sägs innehålla mängder, precis som rött vin, tomater och blåbär. Men hur fungerar egentligen det här med antioxidanter, kan choklad rentav fylla dagsbehovet undrar Weekend förhoppningsfullt och Umeådietisterna Karin Byström och Elin Johansson reder ut begreppen.

Alla har vi hört talas om dem, antioxidanterna. Inte fullt lika många kan förklara på vilket sätt de gör nytta. Är de ens nödvändiga? Karin Byström och Elin Johansson, tjejerna bakom Dietistkonsult Norr, är vana att hålla föreläsningar i ämnet och, som vi misstänkte, är antioxidanterna viktigare än man tror. Men att bara satsa på choklad är (tyvärr) inte en lösning som håller i längden.

– Det är ju bra att det finns nyttigheter även i choklad men det krävs att man äter rätt mycket för att få i sig tillräckligt. Det finns också många olika sorters antioxidanter och vi behöver alla. De verkar tillsammans, det blir synergieffekter, förklarar Elin.

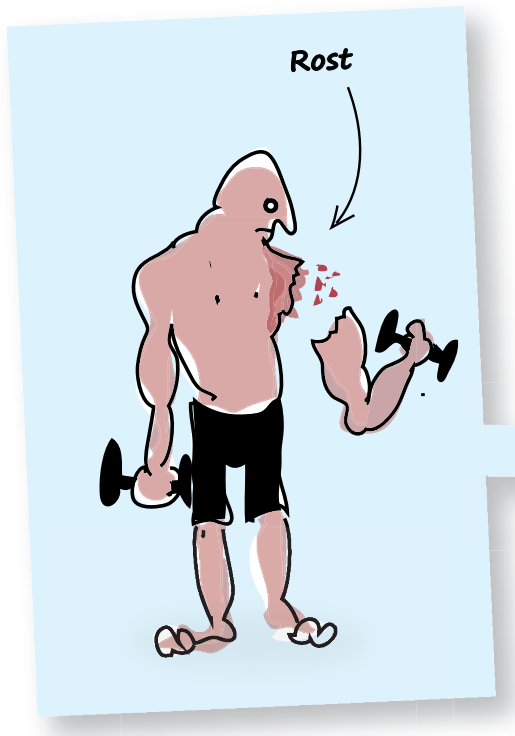
Bildas vid stress, rökning och träning

Om man ska förklara vad antioxidanter är måste man börja i andra änden – med de fria syreradikalerna. De bildas i kroppen i extra hög utsträckning när vi utsätter oss för saker som stress, rökning och faktiskt också vid träning. Dessa fria radikaler kan skada cellerna, man kan likna kroppen vid en bil som angrips av rost, förklarar Karin.

– Ofta klarar kroppen att ta hand om de fria radikalerna utan problem, men om den inte lyckas så kan det leda till små skador och i värsta fall kan det bland annat leda till cancer.

Det är här antioxidanterna träder in. Precis som namnet ger en vink om så oskadliggör antioxidanterna de farliga syreradikalerna. Som en privat liten armé av krigare alltså som skyddar cellerna.

– Därför är det viktigt, till exempel om man tränar mycket att också äta antioxidanter. Det kan skydda mot inflammationer i muskler och minska risken för skador, berättar Elin.



■ Vid träning och stress bildas fria syreradikaler **i kroppen. Dessa skadar cellerna ungefär som en bil som angrips av rost.**

Naturligt bättre än konstgjort

Hur bygger man då upp sin armé? Naturliga soldater är mer kraftfulla än kosttillskott, menar Elin och Karin. Livsmedlens innehållsförteckningar innehåller däremot inga uppgifter om antioxidanter så på detta om-

Ät så färggrant som möjligt tipsar Karin Byström och Elin Johansson.

Visste du att....?

...unga tjejer är duktiga på att röra på sig. Enligt en undersökning som Nike gjort tillsammans med tidningen Veckorevyn så tränar nio av tio tjejer i åldern 15–25 år minst en gång i veckan. Drygt sex av tio tränar så mycket som tre gånger i veckan eller mer.

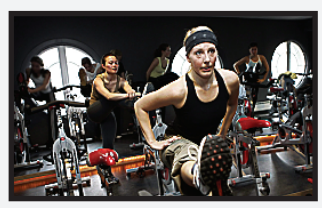


FOTO: SCANPIX