

Sofia – vår nya vän i rutan

Vilken ruta talar jag om? TV-rutan förstås. Du har kanske sett henne ge tips på bra kroppsövningar i TV-programmet ”Fråga doktorn”? Senare lanserades hennes träningstips genom TV-programmet ”Gokväll”. Här erbjöd Sofia Åhman tips på nya rörelsemoment varje vardagkväll från januari 2019. Hennes träningsförslag hade ofta roliga namn: vindrutetorkaren, båten, hästplankan, fjärils-situps, enarmsrodd, dead bug, tåhävningar...

Den 23 mars skapade SVT ett nytt program med träningsexperten som heter ”Hemmagympa med Sofia”. Varje morgon måndag-fredag kl 9.10 ger Sofia ett mycket genomtänkt träningspass på 20 min. I hemliknande miljö förmedlar hon sin entusiasm och kroppsglädje till alla oss som vill delta. Och hon når verkligen fram med sin livsglädje. Jag har frågat några vänner som jag vet har upptäckt denna pärla bland TV-programutbudet. Så här löd min fråga: Vad tycker du om Sofias träningspass?

Jättebra – alla kan vara med och röra på sig.

Bra rörelser, vissa är jobbigare, andra enkla.

Hon är så positiv och inspirerande!

Anpassade rörelseövningar – var och en gör i sin takt, efter sin förmåga.

Hon värderar inte - inte elitistisk.

Det känns som hon är hemma hos mig!

Det känns inte så ”flåsig”.

Det blir liksom min träff med Sofia - en vän.

Allsidiga och flexibla rörelser.

Hon varierar veckans olika pass på ett väldans bra sätt.

Ibland blir jag riktigt svettig!

Jag lägger ut min matta framför TVn för jag vet att jag ska träffa Sofia nästa morgon.

Så bra träningspass – jag kan se dem på SVT Play när jag vill, jag kan göra två pass på en gång.

Sofia bjuder in alla att vara med utifrån de förutsättningar man har. Hon visar tydligt att det går lika bra att sitta på en stol och träna som att lägga sig ner på en matta. Jag tror att Sofia skapar ett speciellt möte med alla hon kommer hem till. Hon skapar ett tydligt och respektfullt möte med sin aktiva publik. Jag har svårt att se någon sitta i sin soffa och bara glo på Sofias tilltal och rörelseinbjudan. Antingen är man med eller slår man av TVn.

Sofia skapar ett möte med enkel hemmiljö. En soffa, en stol, en matta och en klocka som är satt på 40 sekunder. Vattenflaskan finns med. Det blir intensiva, effektiva 20 minuter. De flesta som gympar med Sofia gör det ensamma, fast vi vet att vi är många tillsammans med henne. För mig blir det som att vara med i en nyttig och trevlig gemenskap oavsett om jag tränar med Sofia i direktsändning eller via SVT Play. Och framförallt, min kropp mår bra av dessa allsidiga träningspass. Det blir inte tråkigt för hon vill förmedla välmående, hopp, att minska isolering och utsatthet. Även ensamheten minskar i mötet med Sofia Åhman. Hon tror på kroppens stora behov av att röra på sig på ett allsidigt sätt med glimten i ögat.

Om du inte har mött Sofia så bjuder jag in dig till ett möte genom denna text. Hon är värd ett försök, eller hur? Jag utmanar särskilt killarna för jag misstänker att det är flest kvinnor som är med på ”Hemmagympa med Sofia”. Även den manliga kroppen behöver allsidig rörelseträning. Och Sofia Åhman har mycket att ge er män, i form av en härlig kroppsresa på 20 min, kryddad med stor inspiration, livsglädje och hopp. Lycka till med era möten med Sofia, kvinna som man!

Li Lundberg, präst i Västanfors Västervåla församling

epost: li.lundberg@svenskakyrkan.se