

Strækøvelser

Nu skal vi fokusere på folkesundheden, den ved vi jo godt alle sammen ikke har det for godt, så her i revyen tager vi vores del af ansvaret for at få styrket det almene velbefindende, og starter i det små med udstrækninger, så kan I selv udvide programmet når I kommer hjem. Husk, motion er vigtigt og ikke mindst at få strukket godt igennem.

Den største udfordring generelt set, er motivationen. Her kan vi også hjælpe med nogle små tips og tricks.

Vi starter med en let øvelse, hvor alle kan være med. For rigtig at komme i stemning, så tænk på hvor mange dagligt, hvis I ellers bevæge jer rundt i byen i bil, I ser bilister der liiige skal med over for gult i allersidste øjeblik, og alle de gange hvor der er nået at blive rødt. Mærk arrigskaben snige frem fra et skjult indre sted i kroppen, og føl hvorledes I stille begynder at få øget pulsen, ved tanke om alle de gange folk generelt kører råddent og hensynsløst i trafikken, hvor mange gange en parkeringsplads er blevet snuppet lige foran næsen på jer. Top det med at tænke på alle de gange politikerne fremture med at vi skal benytte offentlig transport, på trods af horrible priser, elendig service, busser der afgår hver anden time. Er du trods dette stadig ikke på en fire-cifret puls, så tænk på brændstofpriserne og 180% registreringsafgift på biler.

Det var en motivationen, og nu kommer selve udstrækket. Løft en knyttet næve i vejret, husk at bøje i albue, det skulle helst ikke ligne Tyskland i starten af 40'erne. Knyt næven hårdt, og stræk så pegefingern heeeelt ud. Stæk helt igennem, og mærk hvordan det spænder i musklerne hele vejen ned ad underarmen. Det er virkelig en god indledende øvelse.

Det bliver lidt svære nu, så motivationen skal have et hak opad. Tænk derfor på vores statsminister, bakket godt op af flere fra det socialdemokratiske bagland, som beklager sig over danskernes arbejdsmoral. De vil have os til at arbejde endnu mere og blive i endnu længere tid arbejdsmarkedet, på trods af den generelle folkesygdom i Danmark ikke længere er ondt i ryggen, men stress. Mest markant er det i egne rækker på Christiansborg, hvor embedsfolk falder med stress på stribe og forlader et ekstremt giftigt og dårligt arbejdsmiljø.

Der tordnes endda mod nedsat arbejdstid og mod folk på deltid, da de tydeligvis ikke bedrager til velfærden, men blot er nassere der vil der sætter større pris på deres familie end på fællesskabet. Hvor blev den klassiske socialistiske mantra af, om at yde efter evne?

I stedet for at bruge penge på bedre arbejdsforhold og den efterlyste velfærd, så gives der skattelettelser, der med vanlig præcision gavner dem der i forvejen har mest.

Hvis det ikke er motivation nok til at gentage foregående øvelser med begge hænder, så gætter jeg på at I selv sidder i regeringen. Kom, vi prøver med begge hænder denne gang, og husk at strække helt igennem, hvis ikke det bider i de udstrakte muskler, så er det tegn på at I holder igen, og så snyder I kun jer selv.

Sidste øvelse er virkelig vanskelig, så der skal for alvor knald på motivatoren:

Tænk på at der er valgt til præsidentembedet i USA. På trods af at det er et land med mere end 330 millioner mennesker, så står valget til at lede verdens største økonomi og givetvis militære magt imellem to gamle mænd på henholdsvis 82 og en 4 år yngre modkandidat. Var der virkelig ikke andre der var bedre egnet? Bare én???

Tilføj så det faktum, at vi skal høre på Donald Trump igennem hele valgkampen og de efterfølgende 4 år, uanset udfaldet af valget.

Det burde være rigeligt med motivation til sidste øvelser, hvor vi skal have begge hænder i brug, og ikke noget med at bøje i albue denne gang. Begge arme strakte og stræk begge langefingre så meget igennem I kan, gerne så det kan mærkes helt ned i storetåen på begge fødder, og udstød så et primat og gutteralt skrig, som ellers kun kendes fra soveværelset og træningscentrene. Hvis man er meget øvet, så kan man vifte med armene imens, som et ægte frustrationssymbol.

lad os prøve...

Søren Elsner Knudsen, 2023