Rabatterat gymkort till unga

**Barnen i dagens samhälle är uppslukade av den nya tekniken och rör på sig alldeles för lite. Samtidigt är vi mitt uppe i skolstressen och glömmer att prioritera den fysiska aktiviteten, såsom gymträning som kan hjälpa vårt psykiska och fysiska mående. Därav behövs ett rabatterat gymkort till unga för att ge dem den extra motivationen och möjligheten till en friskare livsstil. Detta skriver jag, en medveten och ifrågasättande högstadieelev.**

Inledningsvis är det inte många ungdomar som har ett fast jobb och en stabil ekonomi som de flesta vuxna har. Något som inte är konstigt eftersom de är upptagna med alla olika möjliga saker, som skolan och vänner. Det gör däremot att få har råd att betala avgiften för ett gymkort själva. I Sverige är det stora skillnader när det gäller hälsan bland barn, vilket beror mycket på familjerna, det berättar Mattias Svenson som jobbar på organisationen Generation Pep (Boersma, 2020). Tänk dig själv att du lever i en familj som har ekonomiska problem, då vill du inte vara ännu en kostnad för familjen. Att fråga om de kan betala för ens gymkort kan då vara ett stort hinder för vägen till ett hälsosammare liv. Finns det ett rabatterat gymkort skulle möjligheten att betala avgiften själv öka och med det rörelsen bland unga. En känsla av frihet skulle infinna sig.

För det andra har de flesta tonåringar inte en sport aktivitet utanför skoltid, vilket gör att de inte får den fysiska motionen de behöver för ett friskt och hälsosamt liv. Anledningen till det är oftast skolstressen, många känner att de inte hinner med en extra aktivitet. Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar 60 minuter rörelse per dag för barn och unga, vilket få når upp till. Endast 1 av 5 barn får den rörelse som WHO rekommenderar. Ett alternativ är då att gymma, vilket är ett bra sätt att röra på sig eftersom man själv får välja tiden och antalet dagar. En större del ungdomar, framförallt tjejer, utövar ingen fysisk aktiv sport på fritiden, vilket påverkar kroppen negativt både psykiskt och fysiskt. Därav skulle ett rabatterat gymkort locka många att prova på gym som träningsmetod, vilket kan leda till ett medlemskap och ett nytt träningssätt som kan få fler av ungdomarna i rörelse.

Rabatterat gymkort för unga har många fördelar men något som kan oroa gymmen är att de skulle förlora på det ekonomiskt. Ett gymkort för ett lägre pris skulle locka ungdomar att börja gymma, inte bara själva utan kanske även ta med en kompis. I det långa loppet hade det lett till fler medlemmar vilket gymmen tjänar på i slutändan.

Som tidigare nämnts har motion och träning många positiva effekter, inte bara för hälsan utan även för människans psykiska mående. Det berättar Anders Hansen i sin föreläsning utifrån hans bok hjärnstark (2016). Forskning och studier har nämligen visat att konditionsträning hjälper mot stress och bidrar till ett bättre välmående. När vi tränar ökar nivåerna av serotonin, dopamin och noradrenalin. Dessa substanser ger vår kropp harmoni, glädje och gör oss piggare. En människa som går och konditionstränar på gymmet minst tre gånger i veckan och höjer pulsen har visat sig kunna ha samma effekt som antidepressiva mediciner. Så varför inte satsa på ett rabatterat gymkort så vi ungdomar kan må bra.

Avslutningsvis borde ungdomar få billigare gymkort vilket skulle ge alla en möjlighet att ta sig till gymmet oavsett var man bor och hur mycket pengar man tjänar. För att hjälpa unga att må bättre så borde man införa rabatterat gymkort redan imorgon.

**Källista:**

* **Hansen, Anders, 2016, Inspelad föreläsning, Youtube, hämtad 9/9 2020 från:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=eqH8BrRKbzA&feature=emb\_logo**](https://www.youtube.com/watch?v=eqH8BrRKbzA&feature=emb_logo)

* **Boersma, Pelle, 12/9 2020, “Mattias jobbar för barnens hälsa”, i *Borås Tidning*, hämtad 18/9 2020 från Mediearkivet:**

[**https://web.retriever-info.com/services/archive/search**](https://web.retriever-info.com/services/archive/search)

* **Wigren, Malin, 24/4 2019, “WHO:s nya riktlinjer: Så mycket bör små barn röra på sig”, i *Aftonbladet,* hämtad 18/9 2020:**

[**https://www.aftonbladet.se/family/a/WbgBOL/whos-nya-riktlinjer-sa-mycket-bor-sma-barn-rora-pa-sig**](https://www.aftonbladet.se/family/a/WbgBOL/whos-nya-riktlinjer-sa-mycket-bor-sma-barn-rora-pa-sig)

* **Corell, Maria, 15/1 2019, “De flesta skolelever rör sig för lite”, i *Folkhälsomyndigheten,* hämtad 25/9 2020:**

[**https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2019/januari/de-flesta-skolelever-ror-sig-for-lite/**](https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2019/januari/de-flesta-skolelever-ror-sig-for-lite/)

* **Folkhälsomyndigheten, 29/4 2019, “Barns och ungas rörelsemönster”, i *Folkhälsomyndigheten,* hämtad 25/9 2020:**

[**https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsemonster/?pub=60058#60071**](https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsemonster/?pub=60058#60071)

* **Folkhälsomyndigheten, 11/5 2020, “Fysisk aktivitet - Rekommendationer” i *Folkhälsomyndigheten,* hämtad 25/9 2020**

[**https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/#:~:text=Fysiskt%20aktiv%20i%20minst%20150,h%C3%B6g%20intensitet%20kan%20%C3%A4ven%20kombineras**](https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/#:~:text=Fysiskt%20aktiv%20i%20minst%20150,h%C3%B6g%20intensitet%20kan%20%C3%A4ven%20kombineras)