

Om rörelse och motion.

I två hälsobrev kommer jag att diskutera olika aspekter på kost och motion. I det första kommenterar jag vilken betydelse rörelse och motion har för ditt välbefinnande och din hälsa.

I det andra går vi igenom hur du kan lägga upp ett motionsprogram.

Rörelse och motion.

Ett stilla sittande liv är en kraftfull riskfaktor för hjärt-kärlsjukdom och för tidig död. Samtidigt inbjuder TV, datorer m.m. till mycket stillasittande. Varje timme framför datorn eller Tv:n ökar risken för sjukdom. Men egentligen behövs det inte mycket för att få i gång kroppen. En rad vardagsaktiviteter kan hjälpa upp situationen. Se till att du reser dig ur TV-soffan regelbundet, gå ett par varv i rummet eller trampa runt på stället – redan detta ökar din ämnesomsättning flerfald och har gynnsamma effekter på hjärta och kärl. Har du möjlighet kan du t.o.m. lägga ett motionspass framför Tv:n om det är något program du inte vill missa. **Använd trapporna** i stället för hissen om du inte har speciella hinder för att röra dig. **Gå** till affären om det är lagom långt eller cykla om det är möjligt. Vardagsmotionen kan du få gratis och utan att du behöver tänka på det. Givetvis kan man ha kroppsliga hinder för aktiviteter, men ofta handlar det mest om svårigheter att komma i gång.

Tips på hur du kan öka din vardagsrörelse

- Gå en 10–15 minuters lunchpromenad
- Göm undan fjärrkontrollen till tv:n. Res på dig i stället när du ska byta kanal
- Gå omkring varje gång du pratar i mobiltelefon
- Använd tv:ns reklampausar till att gå runt i lägenheten/huset
- Parkera alltid bilen längst bort på parkeringsplatsen
- Gå ut med hunden varje morgon/kväll – även om du inte äger någon hund
- Välj trappor hellre än hissen
- Undvik alltid rulltrappor
- Tag steg minst två gånger i timmen – rörelsepauser mår vi alla bra av

- Ta bussen och stig på/av en hållplats längre bort.
- Upptäck din hemort – gör en kulturvandring i din närmiljö
- Välj omvägar i stället för genvägar

Ett bra rörelseprogram kan också vara viktigt om du inte har rörelse naturligt i dina dagliga aktiviteter. En del, övningar syftar till att öka rörelseomfånget, andra att öka muskelstyrkan eller förbättra balansen.

Öva balans (tag vid behov stöd av något stadigt)

- Stå på ett ben
- Rita en stor liggande åtta med armarna
- Stå och rita en liggande åtta med foten
- Sväng blicken och kroppen till sidan medan du står med fötterna ihop eller på ett ben
- Rör dig på ojämnt eller rörligt underlag

Styrketräning

Du kan träna styrka ensam eller i grupp, inne eller ute, hemma eller i en sal. Det viktigaste är att du tränar regelbundet och att du ökar motståndet allt efter att du blir starkare.

- Stig upp från stolen eller gå ner i huk så många gånger du orkar
- Gör armpressar mot vägg eller golv
- Gå upp och ner på tå så många gånger du orkar
- Lyft upp dig på raka armar då du sitter på en stol med armstöd.

Vill du ha ett mer systematiskt illustrerat gymnastikprogram för äldre kan du klicka på den här länken:

<http://www.folkhalsan.fi/PageFiles/30688/Gymnastikprogram%5B1%5D.pdf>

I nästa hälsobrev återkommer jag och diskuterar hur du kan lägga upp ett motionsprogram.