

Välj en rörlig livsstil – det främjar din hälsa!

I Finland ges det ut nationella rekommendationer hur mycket vi ska röra på oss (vara fysiskt aktiva) för att främja hälsan och må bra. De bygger på WHO:s rekommendationer

Givetvis är hela pyramiden viktig för hälsan. Allt från att vi får tillräckligt med återhämtande sömn till rask motion som höjer pulsen (2 h 30 min/vecka) och muskelstyrka & rörlighet (2 ggr/vecka).

Men denna gång koncentrerar vi oss på den stora biten i mitten med lätt vardagsrörelse och pauser i stillasittandet.

Det är bra att undvika långvarigt stillasittande. Det lönar det sig att ta mikropauser och röra på sig alltid nu och då. Forskare har kommit fram till att vi behöver någon form av rörelse var 30:e minut för att hålla igång en rad viktiga funktioner i kroppen. Det kan vara en utmaning för den som har ett stillasittande arbete, men det behövs inte mera än att man ställer sig upp och skakar lite på armar o ben. Det kan också hjälpa om man kan variera sin arbetsställning med hjälp av t.ex. ståbord.

Viktig för hälsan är vardagsmotionen o lätta vardagsrörelser. Vår kropp är byggd för rörelse och därför mår vi bra av en rörelsevänlig livsstil. Om vi t.ex. använder cykel eller promenerar istället för att ta bilen, väljer trapporna framom hissen, klipper gräs med gågräsklippare istället för åkgräsklippare osv. stärker vi muskler och upprätthåller hälsan. Att få in mer vardagsmotion är ett bra sätt för att förbränna mer kalorier. Samtidigt förbättrar man sina kolesterol-, insulin- och blodfettvärden. Det finns t.o.m. forskningsresultat som visar på att vardagsmotion, såsom att stå eller gå, under dagens lopp har visats förbättra insulinkänsligheten och blodfettsnivåerna mer än en timmes intensiv träning.

Här lite tips på vardagsrörelse:

- Promenera eller cykla till/från arbetet. Vid jobb hemifrån, gå/cykla en kort runda innan du börjar arbetet.
- Vid stillasittande arbete är det bra att ta för vana att resa dig upp en gång i halvtimmen och göra dig ett ärende till ett annat rum eller bara göra några enkla stretchövningar.
- Ta trapporna istället för hissen.
- Promenera/cykla till affären istället för att ta bilen.
- Parkera bilen lite längre bort istället för att parkera närmast dörren.
- Utför trädgårdsarbete, skotta snö, klipp gräset, rensa rabatterna eller storstäda.
- Aktivera dig tillsammans med familj och vänner. Gå ut till pulkabacken, lek kurragömma, eller spela minigolf.
- Tvätta bilen för hand istället för att åka till biltvätten.
- Klipp gräsmattan med vanlig gågräsklippare istället för åkgräsklippare.
- Gå omkring varje gång du pratar i mobiltelefon, men inte i trafiken.