

Promenader och rörelse ger positiva effekter på:

Koncentration och inläring

Psykisk hälsa

Kreativitet

Hjärta och blodkärl

Social hälsa

Blodtryck

Blodsocker och blodfetter

Mage och tarm

Muskelsvårka

Självkänsla och självförtroende

Senor och ledband

Sarvläkning

Skelett

Balans och koordination

Smärta



Ut och gå – gärna varje dag

- Din kropp är byggd för rörelse och du mår bra av vardagsmotion, träning och minskat stillasittande. Du kan öka din vardagsaktivitet genom att t.ex. promenera mera, ta tappan istället för hissen, cykla till jobbet, gå till butiken, röra dig i naturen, använda dina muskler och gå till olika ställen.
- Du mår bra av att gå minst 10 000 steg per dag, men minns att lite rörelse alltid är bättre än ingen rörelse alls.
 - I dag rekommenderas det att vuxna ska ägna sig åt vardagsmotion minst 2 ½ timme i veckan för att må bra. Ny forskning tyder ändå på att den optimala mängden för hälsan kan vara högre och därför lönar det sig att stegvis öka mängden motion och rörelse.
 - Vissa du att barn behöver röra på sig varierat upp till 3 h per dag?
 - Eller att det för äldre personer över 65 år är extra viktigt att träna muskelsvårka och balans regelbundet?
 - För att uppnå hälsoeffekter ska intensiteten på motion vara minst måttlig. I takt med att mängden och intensiteten höjs ökar hälsoeffekterna, förutsatt att återhämtningen är tillräcklig och det känns bra för dig.
 - Med stavar kan du enkelt öka intensiteten på promenaden.
 - Styrketräning, rörlighet och smidighet för de större muskelgrupperna behövs du träna minst två gånger per vecka. Det kan du bra göra under en promenad.
 - På vintern, då det kan vara mörkt och halt, är det orsak att dra på sig halkskydd och använda reflex.

FEM FÖRDELAR MED PROMENADER

1. Skonsamt
Promenader är en skonsam träningsform. Du hinner återhämta dig under natten och är redo för nya promenader redan nästa dag.

2. Egen eller gemensam tid

Att gå ut och gå ger dig egen tid då du kan fundera, lösa problem eller bara koppla av. Du kan också passa på att umgås med vänner eller barnen när du promenader. När du går ute med någon du tycker om kan samtalet ofta flöda fritt och avspänt.

3. Utomhusvistelse

Du vistas utomhus då du promenader. Att vistas ute och uppleva naturen sänker stressnivån i din kropp och du återhämtar dig effektivt.

4. Lätt att anpassa

Har du ont om tid är promenader en utmärkt träningsform. Promenera i vardagen, före, under eller efter ditt program. Gå till det stället du ska, ta en promenad efter lunchen eller promenera när du har möten.

5. Budgetvänligt

Promenera är gratis och det kan du göra överallt, både tidigt på morgonen, mitt på dagen och sent på kvällen.

Variera din promenad:

- Testa nya rutter regelbundet
- Skogens stigar erbjuder varierat underlag som är bra för balansen
- Varva mellan att gå raskt och lugnt, t.ex. två minuter snabbt och två minuter lugnt
- Gå gärna i uppforsbackar
- Gör stärkande övningar under promenaden
- Balansera på något smalt
- Promenera medan du lyssnar på en intressant podd, en bra ljudbok eller skön musik
- Stanna upp och njut av din omgivning
- Ta med en ryggsäck med innehåll för en picknick

Hur gå?

- Avslappnade axlar
- Blicken framåt
- Ryggen rak och höften framåt
- Armarna lätt böjda
- Hälen i marken då du för foten framåt
- Främre trampdynan och tårna gör avstampet framåt
- Använd armarna vid varje steg eftersom det skapar välgörande rotation i ryggen
- Går du med barnvagn eller rollator, tänk på att även då vara avslappnad i axlarna och rak i ryggen.

Stavgångens ABC:

- Välj rätt stavlängd (gäller inte stavar som fjädrar): Stå på ett jämnt underlag i de skor du använder vid promenader. Håll stavarna bredvid fötterna. Slappna av i axlarna. Vinkeln i armbågarna ska då vara 90 grader eller större.
- Börja med att gå så att stavarna släpar i marken. Sätt hälen i först och rulla sedan över fotsulan till tårna. Rörelsen strävar framåt och inte uppåt.
- Låt hela armen pendla med din rörelse. Axlarna skall vara avslappnade vid stavgång. Rikta blicken framåt.
- Ta sedan tag om stavarna. Håll dem nära kroppen. Fäst stavspetsen i marken. Tryck ifrån med staven och pressa dig själv framåt.
- Tänk på att stavgång är diagonalgång, inte passgång. När höger hand är fram så är vänster hand bak och samtidigt är vänster fot fram och höger fot bak.
- Undvik att krampaktigt hålla i staven. När du tryckt staven bakåt kan du med fördel släppa den med fingrarna så att handen endast vilar i handremmen.

GÅ ut och GÅ

PROMENERA OCH MÅ BRA



UPPVÄRMNING:

Börja med att gå lugnt och värm upp kroppen i ca 10 minuter



RÖRLIGHET HÖFTER:

Pendla benen turvis fram och tillbaka. Låt benet som pendlar vara avslappnat.



RÖRLIGHET ARMAR OCH RYGG:

Gör en åtta med armarna som om du skulle paddla. Du kan gärna hålla i en käpp eller en stav under rörelsen. Upprepa rörelsen flera gånger.



KONDITION:

Gå raskt upp för en backe med långa steg. Upprepa flera gånger.



BENSTYRKA:

Gå ner i huk 12 gånger. Håll ryggen rak. Upprepa serien tre gånger.



ARMSTYRKA: Gör 12 armpressar mot ett för dig lämpligt underlag. Håll kroppen och nacken rak. Upprepa serien tre gånger.



TÄNJNING:

1. Tänk framsidan av låret genom att ta i vristen eller byxbunten och för knäet bakåt. Spänn magen och baken under tänjningen. Tänkningen kan också göras med hjälp av t.ex. en bänk.
2. Tänk bröstmuskeln och axlarna genom att föra handen mot ett träd. Vänd dig sedan bort från trädet så att tänjningen känns i bröstet/axeln. Upprepa med den andra armen.
3. Tänk vaden genom att pressa hälen i marken och för kroppen framåt. Tänkningen kan också göras mot en sten eller ett träd.