



Låt vardagen aktivera dig

Alla vet att man borde motionera. Hindren för att motionera kanske bara finns i ditt eget huvud.

"Jag har inte tid att motionera."

Man behöver inte avsätta någon separat tid för motion. Man kan motionera effektivt som en del av vardagen, till exempel på vägen till jobbet, när man trädgårdsarbetar, när man rastar hunden eller genom att ta trapporna i stället för hissen. Du kan minska de negativa effekterna av stillasittande genom att ta pauser i sittandet med 20–30 minuters mellanrum.

"Jag har en sjukdom eller en kroppsskada. Jag vågar inte motionera."

Motion har en förebyggande, lindrande och rehabiliterande effekt på många kroniska sjukdomar. Din läkare kan ge råd om vilka motionsformer som passar dig. Nästan alla kan hitta någon lämplig form av motion.

"Jag är inte sportig av mig och är inte intresserad av att motionera."

Alla behöver inte ha motion som hobby. Fysisk aktivitet är ändå nödvändig för kroppen, och det är därför bra att få in mer motion i vardagsrutinerna. Att cykla är det snabbaste sättet att ta sig fram i en stad, och att gå i trappor motsvarar joggning. Gör någonting varje dag.

"Jag har inte motionerat på årat. Det är onödigt att ens försöka."

Det stämmer inte att bara svettig motion räknas. Lätt vardagsmotion är också till nytta. Det viktigaste är att motionera åtminstone lite varje dag.

"Jag vill börja motionera på fritiden, men jag vet inte hur."

Motionstips och information om cykel- och friluftsleder, ledd motion, vattenmotion och motionsråd finns på adressen helsinkiliikkuu.fi

helsinkiliikkuu.fi

Helsingfors



10 skäl att promenera

Effekterna av en daglig promenad på 30 minuter

1. **Konditionen stiger** med 10–15 % på tre månader.
2. **Muskelkonditionen stiger** med 10–20 % på några månader. Med stavgång får du styrka även i armarna.
3. **Blodfettvärdena förbättras, blodtrycket sjunker och sockeromsättningen effektiviseras.** Minskar förekomsten av diabetes typ 2 med upp till 60 procent.
4. **Energiförbrukningen ökar och viktkontrollen förbättras.** I stället för fett får du muskler.
5. **Risken för cancer minskar.** Minskar risken för hormonella cancerformer, såsom bröst- och prostatacancer.
6. **Humöret förbättras.** Promenader förbättrar stresståligheten och minskar risken för depression.
7. **Sömnkvaliteten förbättras.** Du somnar snabbare och djupsömnen förlängs.
8. **Lindrar huvudvärk.** Särskilt stavgång hjälper mot huvudvärk och spänningar i nacke och axlar.
9. **Gör gott för ryggen.** Regelbundna promenader upprätthåller rörligheten och skyddar mot ryggproblem. I synnerhet promenader i skog och på mjukt underlag är bra för ryggen.
10. **Bromsar fysiologiska förändringar.** Muskelmassan och bentätheten minskar med åldern. Promenader och annan motion kan bromsa eller till och med förhindra dessa förändringar.

Källa: UKK-institutet & Harvard-universitetet

helsinkiliikkuu.fi

Helsingfors