



Ett steg i rätt riktning....

Här kan du läsa om vad du kan vinna på att börja röra dig mer och varför det är så farligt att sitta still. Här finns också tips på olika verktyg för att komma igång med aktivitet, **däribland stegräknare**. Med en stegräknare ser du hur många steg du tar under en dag och det kan vara ett stöd för att öka din fysiska aktivitet.

Livsfarligt att sitta still

Det är idag allmänt känt att det är nyttigt att röra på sig, men det är mindre känt att stillasittande, oberoende av antal motionstillfällen, är en riskfaktor för flera olika sjukdomar. När man försöker röra på sig mer kan det vara svårt att hålla motivationen uppe, veta vad man ska göra och hur mycket som är tillräckligt.

Hur mycket behöver jag röra på mig?

Långvarigt stillasittande bör undvikas med hjälp av regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet, som utförs under några minuter varje timme. Den allmänna rekommendationen för att uppnå hälsoeffekt är att man ska röra på sig minst 150 minuter i veckan, med måttlig intensitet, eller 75 minuter med hög intensitet. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter. Måttlig intensitet innebär en ökning av puls och andning (t.ex. rask promenad), medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning t.ex. löpning).



Hälsoeffekten stiger om man ökar intensiteten och mängden aktivitet, samt lägger till muskelstärkande aktivitet minst två gånger per vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper.

Vad kan jag vinna på att röra mig mer?

Våra kroppar är byggda för att röra på sig och vi vet att fysisk aktivitet är nödvändigt för att vi ska hålla oss friska. Att vara fysiskt aktiv ger många fördelar till din hälsa. Det gör oss piggare, starkare, ger en bättre sömn och en högre livskvalitet. I många fall kan fysisk aktivitet också fungera både som behandling av och förebyggande för olika sjukdomstillstånd (t.ex. högt blodtryck, övervikt, diabetes typ 2 och lätta depressioner).

Stegräknare

Om du lever ett mestadels stillasittande liv kan en stegräknare vara en god hjälp på vägen till en rörligare vardag. Den kan ge dig en uppfattning om hur mycket du rör på dig och motivera dig till att gå lite mer. 10 000 steg (6-7 km) per dag är vad som rekommenderas. Men ALL rörelse är bra rörelse. Speciellt om du också kan öka din aktivitetsmängd!

Hur väljer jag stegräknare?

Du bör välja en stegräknare som är pålitlig och som räknar alla dina steg. Ett exempel på en sådan är Keep Walking LS2000, som har testats och använts mycket i forskningssammanhang.

Det finns även andra modeller som fungerar bra och i de flesta smartphones och aktivitetsmätare finns stegräknare som en funktion. Dock är pålitligheten och noggrannheten hos dessa inte tillräckligt säkerställd i dagsläget.

Så här hanterar Du stegräknaren

1. Börja med att nollställa mätaren med reset knappen
2. Fäst stegräknaren i livremmen/linningen eller skärp ovanför din högra höft
3. Stegräknaren hänger nu i ditt bälte mellan bakficka och framficka
4. Ta för vana att placera stegräknaren på detta sätt
5. Nu är det dags att börja vara aktiv.

Gör så här

- Mät din fysiska aktivitet dagligen under en vecka.
- Bär mätaren under hela dygnet utom när du sover
- Beräkna ditt genomsnittliga dagsvärde, t.ex. 6 000 steg/dag ($42\ 000/7 = 6\ 000$)
- Öka sedan under de nästföljande två veckorna din dagliga aktivitet med 10 procent, i detta fall blir det 600 steg.
- Om du lyckas de flesta dagarna under denna period hålla din nya mängd fortsätter du nästa två veckors period med ytterligare en 10 procent ökning tills du nått det mål du bestämt dig för.

Aktivitetsdagbok

En aktivitetsdagbok kan vara ett annat nyttigt verktyg och de finns på nätet och i de flesta smartphones eller så kan fråga på din hälsocentral efter en. I den kan du registrera antal steg per dag och andra aktiviteter som du utför. Då blir det lätt att över tid se dina framsteg och bli motiverad av att se allt du gjort.

Fråga på din hälsocentral om du är intresserad av att få hjälp med att komma igång. Där kan du även få låna en stegräknare.

Lycka till!