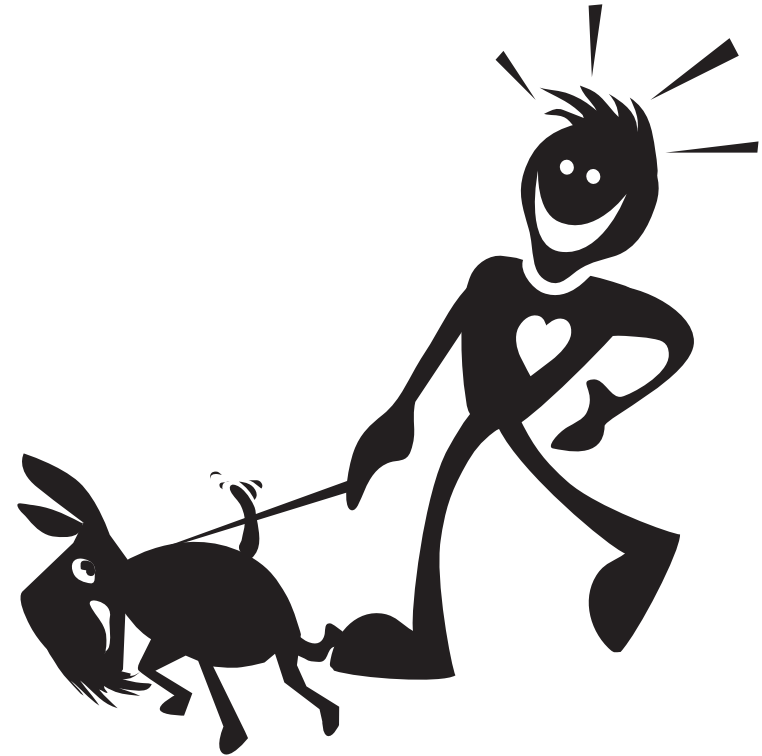


Promenaden



**-ett bra steg mot en
bättre hälsa!**

**Fysisk
aktivitet**
på recept **FaR®**



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Textansvarig:
Lena Thorselius
FaR- samordnare i Primärvården / Mittenälvsborg
lena.thorselius@vgregion.se

Promenaden - ett bra steg mot en bättre hälsa!

Hur mycket behöver jag gå?

Ju mera du rör dig desto bättre hälsoeffekt! I princip är det bättre desto mer du ökar sträckan, ju fortare och ju oftare du går! Men lite är bättre än inget! Sträva efter att hitta regelbundna vanor!

**Den rekommendation som världens länder har anammat är:
Var fysiskt aktiv minst 30 minuter per dag, tiden kan delas upp i kortare pass. Ansträngningsnivån bör vara ungefär samma som vid en rask promenad – pratvänlig takt.**

Undersökningar visar att om du promenerar två timmar och gympar en timma per vecka så halveras risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom med hälften. Det innebär att motion kan förlänga livet med mellan 6 och 9 år. Och det är friska år vi lägger till!

Om jag är lat?

Om det känns svårt att komma upp i 30 minuters promenerande per dag så dela upp i kortare pass! Exempelvis 10 minuters promenad 2 ggr per dag som upprepas tre gånger per vecka. Det är lagom att börja med!

Även den nivån har en gynnsam effekt på ditt blodtryck och ditt blodsocker men effekten är kortvarig så låt det inte gå mer än 3 dagar mellan dina pass.

Kan jag promenera om jag har ont i knän och höfter?

Ja om din smärta inte är av den allra svåraste graden. En vanlig orsak till smärta i leder är artros. Lätt och måttlig artros mår bra av träning. Det gör mera ont de första veckorna du promenerar men smärtan brukar lindras eller helt försvinna efter 6-8 veckors promenerande. Ett tips är att gå med stavar – det avlastar dina leder.

Kan jag promenera om jag har fibromyalgi?

Ja! Ta kortare stunder och utöka eftersom.
Börja med 5–10 minuter!

Kan jag promenera vid övervikt?

Ja oftast går det bra! Svår fetma gör att det blir tungt att gå. Vid ett BMI på 40 kan man promenera men gå långsamt och stegra hastigheten och tiden eftersom. Försök att gå 10+10 minuter per dag och ta för vana att ta trapporna. Ett tips är stavgång som höjer förbränningen och avlastar lederna.

Om jag vill gå ner i vikt?

Försök att komma upp i 60 minuters promenerande per dag!

Promenadstips!

- Bra skor med stadig sula.
- Gå i skogen på mjukare underlag om det passar dig!
- Skaffa promenadsällskap om du trivs med det! Gå med en granne, gå med en arbetskamrat på lunchen eller sök upp en promenadgrupp!
- Hjälpmedel som stavar eller en stegmätare kan göra promenerandet roligare!
- Hitta ditt eget sätt! Sikta på att få regelbundna vanor!
- Om du inte kan promenera – prova styrketräning, motionscykling eller simning! Du kan också växla mellan olika aktiviteter – samla ihop vardagsmotion!

Må så bra!

Källa: Folkhälsosektionen Gästrikland

