

Promenad

- ett bra steg för en bättre hälsa!

Hur mycket behöver jag gå?

Ju mer du rör dig desto bättre hälsoeffekt. Lite är bättre än inget, men principen är ju längre sträcka du går, ju fortare och ju oftare, desto bättre effekt din på hälsa. Sträva efter att hitta regelbundna vanor.

Rekommendationen är att vara fysiskt aktiv minst 30 minuter per dag. Tiden kan delas upp i kortare pass. Ansträngningsnivån bör vara samma som vid en rask promenad – pratvänlig takt. Undersökningar visar att om man promenerar två timmar och gympar en timme per vecka minskar risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom med hälften. Det innebär att motion kan förlänga livet med mellan 6 till 9 år. Och det är friska år som läggs till!

Om det känns svårt?

Om det känns svårt att komma upp i 30 minuters promenerande per dag så dela gärna upp det i kortare pass, exempelvis 10 minuters promenad två gånger per dag som upprepas tre gånger per vecka. Även den nivån har en gynnsam effekt på ditt blodtryck och ditt blodsocker men effekten är kortvarig så låt det inte gå mer än tre 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 mer 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 allt 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 över 40 kan man promenera men gå långsamt och stegra hastigheten och tiden allt eftersom. Försök att gå i två 10 minuters pass per dag och ta för vana att ta trapporna. Ett tips är att gå med stavar. Det höjer förbränningen och avlastar lederna. Försök att komma upp i 45-60 minuters promenerande per dag för att nå en stabil vikt. Öka tiden till minst 60 minuter per dag om du vill minska i vikt.

Promenadtips

- ✓ Använd bra skor med stadig sula
- ✓ Gå gärna i skogen på mjukare underlag
- ✓ Skaffa promenadsällskap. Gå med en granne, gå med en arbetskamrat på lunchen eller sök upp en promenadgrupp
- ✓ Stavar eller en stegräknare kan göra promenaden roligare
- ✓ Om du inte kan promenera – prova något annat, exempelvis styrketräning, motionscykel eller simning.