

Steg för steg mot

Gymkortet kan slänga sig i väggen. I alla fall om du tränar på gym två dagar i veckan och sitter stilla resten av tiden. Då är en promenad varje dag långt mer effektiv och bättre för hälsan.

Samtidigt som forskning visar att nord-européer motionerar mest i världen är vi även mest stillasittande den övriga tiden. Då räcker inte två timmar i veckan på ett gym som kompensation.

Maj-Lis Hellenius är livsstilsprofessor vid Karolinska institutet och har skrivit boken "Till fots" tillsammans med Ola Skinnarmo, hon menar att vardagsrörelserna är kraftigt underskattade och att de kan bidra till ett hälsosammare liv på många olika sätt.

"Många människor är väldigt otränade i dag och då är promenader ett effektivt sätt att komma i gång på", säger Maj-Lis Hellenius.

Hon säger att en promenad på minst 45 minuter varje dag ger bättre effekt än att gå till gymmet två dagar i veckan. Anledningen beror på tiden. Två timmar kan aldrig tävla mot fem timmar i rörelse.

Lättillgänglig motionsform

Att ta en promenad i stället för att öka tiden på gymmet är en smaksak, men promenader har visat sig vara den mest lättillgängliga motionsformen där det inte krävs ombyten eller annat, till exempel långa resor, för att kunna utöva ett motionspass. Dessutom är risken för skador minimal jämfört med löpning. Motionsformen passar de flesta oavsett ålder och kondition.

Ett av de stora problemen är att vi sitter stilla alldeles för mycket. Att påbörja en promenad från stillasittande läge ökar kaloriförbränningen med 400 procent. Skillnaden i kaloriförbrukning mellan promenad och annan aktiv träning är däremot mycket mindre.

Maj-Lis Hellenius tycker att man bör komplettera promenaderna med lättare styrketräning två dagar i veckan. Då talar hon inte om tunga lyft utan om armhävningar, att sitta i stol mot en vägg för starkare lårmuskler och bålträning som situps och rygglyft.

Är gym överreklamerat?

"Nej, på ett gym kan man få hjälp av professionella tränare som kan ge råd och tips. Det kan också vara kul att träffa andra samtidigt som man tränar."

För en vältränad person kanske inte promenader ger så hög puls, men många får upp pulsen under en promenad, säger Maj-Lis Hellenius när hon får frågan om det inte är viktigt med pulshöjande träning.



FRUKTAR KALORIER. "Vi bantar och bantar i det här landet när felet handlar om att vi inte sätter sprätt på kalorier-na", säger Maj-Lis Hellenius.

FOTO: LEIF R. JANSSON

"Vi underskattar effekterna av små rörelser. I dag vet man att det händer mycket annat i kroppen som kan ha avslappnande effekt, och man behöver bara ta i en aning för att pulsen ska höjas", säger Maj-Lis Hellenius.

Ger tillräcklig effekt

Hon anser att man ska gå så pass raskt att andhämtningen ökar en aning och det känns måttligt ansträngande. Det ger tillräckliga träningseffekter. När konditionen blir bättre ökar man tempo och längd. Även vikter på handlederna kan vara bra för den som vill ha större utmaning. För den som vill bygga muskler blir det däremot tufft, då måste man komplettera med annan träning.

I dagens samhälle kan det vara svårt att få tid till motion eftersom arbete och familj tar stor plats. Maj-Lis Hellenius säger att en promenad inte behöver gå ut över den viktiga fritiden. I stället kan man promenera till och från jobbet eller ta en lunch- eller mötespromenad.

"Det enda som behövs är något vettigt på fötterna", säger hon.

**JENNY
RINGSTRÖM
FAGERLUND**

jenny.fagerlund@di.se

08-573 650 88



Den vardagliga motionen

En viktökning med tio kilo och förhöjda blodfetter fick copywritern Tomas Kalmaru att lägga om sin kost och börja promenera. I dag har han bättre värden än någonsin och promenerar varannan dag.

Vädret är aldrig avgörande när Tomas Kalmaru ska gå ut och gå. Helst går han ensam med mobiltelefonens hörlurar i öronen och lyssnar på en podd eller på musik. Just nu funderar han på om en

hund kanske skulle få hänga med på hans promenader. Gärna en jaktlabrador. **Vad betyder en hälsosam livsstil för dig?**

"Att man rör sig och är aktiv för att inte bli försoffad mentalt och fysiskt."

Tomas Kalmaru har alltid varit aktiv och tränat mycket. Under småbarnsåren hamnade motionerandet i skymundan samtidigt som han fortsatte att äta lika mycket som tidigare. Det resulterade i tio extrakiln. Några år senare fick han dess-

Di Fakta

Tomas Kalmaru

- **Ålder:** 58 år.
- **Familj:** Fru och tre utflugna barn.
- **Bor:** Bromma.
- **Yrke:** Copywriter.

utom veta att han hade för höga blodfettvärden. För att gå ned i vikt började han promenera och cykla.

Äter färre kolhydrater

"Jag tyckte att jag levde ganska sunt, men jag åt mycket ost. När jag minskade mitt ostätande sjönk blodfettvärdet med 25 procent", säger Tomas Kalmaru.

I dag har Tomas Kalmaru även minskat mängden kolhydrater i kosten. I stället äter han och hans fru mycket grönsaker till maten. När han ska bege sig ut på en promenad krävs ingen planering. Han snörar inte ens på sig ett par gympaskor, utan ett par sköna promenadskor fungerar lika bra tycker han. Tempot är raskt för att ge effekt men inte så snabbt att svetten börjar rinna. Ofta tar han en promenad på morgonen eller under lunchen.

"Jag har provat att börja jogga flera gånger men ofta går jag ut alldeles för hårt och då blir det ett motstånd mot

en bättre hälsa

Promenadens positiva effekter

■ **Sömn:** Ger bättre sömn eftersom man varvar ner lättare efter en promenad. Halterna av stresshormoner som stör sömnen minskar.

■ **Hållning:** Fysiskt aktiva människor har ofta bättre hållning på grund av att deras muskler är starkare. För bra hållning behöver man komplettera promenaderna med styrketräning av rygg- och bukmuskler.

■ **Mage :** Minskar bukfetma

■ **Cancer:** Minskar risk för cancer som tjocktarms- och bröstcancer.

■ **Insulin:** Minskar risken för diabetes då kroppens känslighet för insulin påverkas och sänker blodsockret.

■ **Muskler:** Starkare muskler, senfästen och senor.

■ **Blod:** Sänker blodtrycket minskar blodsockret och blodfetter. Risk för blodprop-par minskar.

■ **Hjärnan:** Bättre problemlösning. Gladare. Piggare. Minskar depression. Minnet och inlärningsförmågan förbättras. Minskar risken för stroke. Motverkar stress. Bromsar och skyddar mot Alzheimer.

■ **Huden:** Bildar D-vitamin av ljuset om du promenerar utomhus.

■ **Hjärta:** Minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar som hjärtinfarkt.

■ **Lungor:** Bättre flås, bättre syreupptagningsförmåga.

■ **Leder:** Mindre ont i axlar, rygg och leder. Minskar risk för reumatiska sjukdomar.

■ **Ålder:** Ålderssymtom som svagare muskler och skelett, nedsatt minne, minskad uthållighet med mera minskar.

■ **Samliv:** Minskar risken för impotens.

GLAD I GÅNG. En av Tomas Kalmarus favoritpromenader går längs vattnet i Bromma.

KÄLLA: MAJ-LIS HELLENJUS, KAROLINSKA INSTITUTET. GRAFIK: LINDA FRIES-ÅMAN. FOTO: ANN JONASSON

blev hans smala lycka

att gå ut och springa igen”, säger Tomas Kalmaru.

Promenaderna gör att han känner sig friskare och får förnyad energi, något som behövs när han sitter långa dagar framför datorn och skriver på reklamtexter.

”Jag brukar få många idéer när jag är ute och går och tankarna flyter på lättare”, säger han.

Vardagsmotion är något Tomas Kalmaru gärna talar om, som att gå i trappor

eller från en punkt till en annan. En period promenerade eller cyklade han ofta från trävillan i Bromma till sitt dåvarande arbete i Marieberg.

Ska inte vara krångligt

För Tomas Kalmaru handlar motion om att inte krångla till det. Han tror att många gör det när de vill börja träna. Stora avstånd, svårt att passa tider och för mycket utrustning blir lätt anledningar till att hoppa över träningspasset.

”Jag tror att många går in för hårt och börjar med en sport som det sedan är svårt att fortsätta att engagera sig i. Att ta en promenad från punkt A till B kan räcka som motionsform”, säger han.

Har du några tips att ge till andra som vill börja träna?

”Se till att träningen blir av. Börja gå 30 minuter varje dag. Då blir det lätt att komma i väg.”

JENNY RINGSTRÖM FAGERLUND

Di Fakta

Tips för en roligare promenad

- **Ladda ned en app** som håller reda på var du går, hur länge och hur långt.
- **Köp en stegmätare** som håller koll på hur många steg du tar.
- **Passa på att umgås** med

en vän och ta en promenad tillsammans.

■ **Köp en karta** och utforska en ny plats gående.

■ **Ladda ned bra musik**, en talbok eller en podd att lyssna till på promenaden.