



Pro Promenad

En gå-i-gång-bok för dig som vill förbättra din hälsa.

Ett rikt liv

Ett rikt liv handlar i första hand inte om pengar, utan om ett liv med kvalitet. Att må bra i kropp och själ. Att kroppen fungerar som den ska och att man har bra relationer med de människor som är viktiga.

Att promenera är ett bra tillfälle att skapa och underhålla relationer och samtidigt få lite motion.

Många av våra vanligaste folksjukdomar kan direkt relateras till vår livsstil. Idag vet forskarna att vi kan förebygga många sjukdomar genom att äta sundare, sluta röka, vara mer fysiskt aktiva och stressa mindre. Detta är vi alla ganska medvetna om, och ändå gör vi inte som vi borde...

Tack och lov är det inte så att vi måste vara sunda och duktiga på alla plan för att få positiva effekter på hälsan.

Ett steg i rätt riktning kan vara att börja promenera. Att ta kortare promenader första veckan, kanske fler och längre och så småningom göra promenaden till en regelbunden vana, kan göra att du mår mycket bättre. Inte bara idag utan även när du blir äldre. Med lågintensiv motion motverkar du bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, åldersdiabetes och minskar risken för frakturer på grund av benskörhet – vilket i sin tur ger dig bättre fysiska förutsättningar att få en bra ålderdom.

Hjärt-Lungfonden är en insamlingsorganisation vars främsta uppgift är att bekämpa hjärt- kärl- och lungsjukdomar.

KPA är ett pension- och försäkringsbolag med etisk inriktning som kombinerar långsiktig trygghet med ett uttalat ansvar för ekonomi, människa och miljö. Hjärt-Lungfonden och KPA samarbetar nu kring Hjärt-Lungfondens folkhälsoprojekt Hälsans Stig för att öka intresset för vardagsmotion och därmed få människor att må bättre, både som unga och som pensionärer.



Hälsans Stig

På Hälsans Stig kan du promenera mot ett längre och friskare liv. Det finns markerade promenadstråk och motionslingor över hela landet, från Kiruna i norr till Malmö i söder. Samtliga ligger i promenadvänliga områden och kan användas av alla – från vardagsmotionärer till elitidrottare.

Längden på slingorna varierar, men är alltid minst fyra kilometer. Du kan själv välja var du "går på" och promenerar sedan så långt du har lust. Slingorna har orienteringstavlor och kilometerskyltar så att du alltid vet hur långt du har gått.

ETT SAMARBETE FÖR FOLKHÄLSA

Hälsans Stig är ett av Hjärt-Lungfondens folkhälsoprojekt som anläggs i samarbete med kommunerna. KPA är huvudsponsor för projektet. Idén till Hälsans Stig kommer ursprungligen från Irland. Syftet är att främja motion i alla åldrar samt att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar. Daglig lågintensiv rörelse – att promenera, gå i trappor och cykla – är en bra grund för bättre hälsa. Hälsans Stig hoppas kunna inspirera och stimulera människor till en hälsosammare livsstil.

HÄR HITTAR DU PROMENADSLINGORNA

Man kan naturligtvis promenera precis var som helst. På gator, i parker eller i skogen. Men om du vill följa Hälsans Stigs markerade promenadstråk, kan du titta på hemsidan för att hitta en slinga som ligger bra till för dig. På www.hjart-lungfonden.se finns kartor att hämta för alla utmarkerade leder runt om i landet.



Därför är det så bra att promenera

Att effektiv träning måste vara plågsam är en myt. En rask promenad är också motion och ett utmärkt sätt att förbättra din kondition. Promenaden är också en bra pensionsförsäkring för dig som vill investera hälsosamt.

DIN KROPP ÄR GJORD FÖR AKTIVITET

Fysisk ansträngning har under miljontals år varit en förutsättning för människans överlevnad. Därför har vår kropp utvecklats till att fungera bäst i rörelse. I dagens automatiserade samhälle är rörelse en bristvara – men kroppens funktioner har inte förändrats. Till skillnad från en maskin så fungerar din kropp fortfarande bäst om den får vara aktiv, men slits ut om den inte används.

PROMENADEN – ETT STEG MOT HÄLSA

Brist på motion är ett stort problem ur hälsosynpunkt. Endast en femtedel av Sveriges befolkning är tillräckligt fysiskt aktiv för att få en positiv hälsoeffekt. Socialstyrelsens folkhälsorapporter visar att regelbunden motion förebygger hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, diabetes och benskörhet.

MYTERNA OM MOTION

De flesta av oss vet att det är ohälsosamt att inte motionera. Ändå motionerar vi inte. Vardagsstress och myterna om motionen avskräcker många.

Fyra myter om motion:

- Du måste bli dödstrött
- Du måste träna länge
- Du måste träna varje dag
- Du måste vara ung för att kunna träna upp din kondition

Sanningen är att:

- Du behöver inte bli uttröttad
- Du kan promenera fler och kortare pass
- Du kan börja med ett par promenader i veckan
- Det aldrig är för sent att träna upp din kondition

Ett sundare liv handlar om behaglig, friskvårdande motion – inte elit-idrottsträning. Det är något helt annat.



PROMENADEN – VÄRLDENS MEST UNDERSKATTADE TRÄNINGSFORM?

Promenaden har en lång rad fördelar och passar utmärkt för dig som har ont om tid eller inte vill att ditt motionerande ska vara ett jätteprojekt. Frågan är om inte promenaden är en av världens mest underskattade motionsformer. Här är några fördelar:

- Lättillgänglig – du kan motionera när du vill
- Kräver inga förkunskaper eller särskild utrustning
- Skonsam – skaderisken är i det närmaste obefintlig
- Social och samtalsvänlig
- Gratis

SUNT FÖR BÅDE KROPP OCH SJÄL

En rask promenad påverkar både kropp och själ. Du blir piggare och mer avstressad. Dessutom kan regelbundna promenader ge en lång rad fysiska hälsovinster:

- Starkare hjärta och förbättrad kondition
- Minskad risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck och diabetes
- Starkare muskler och ökad rörlighet i lederna
- Förbättrad balans och koordination
- Minskad risk för benskörhet
- Sänkt kolesterolhalt i blodet
- Ökad energiförbrukning

OTRÄNAD = SNABBT RESULTAT

Är du helt otränad? Då är du som mest mottaglig för promenadens konditionshöjande effekt. Efter bara några veckors motionerande kommer din vilopuls att sjunka – ett kvitto på att din kondition har förbättrats.

LÄTTARE ATT HÅLLA VIKTEN

Du som vill gå ner i vikt har goda chanser att lyckas om du kombinerar flitiga promenader med en sund kost. Regelbundna promenader motverkar också viktökning.



Klara, färdiga – gå

Den svåraste delen brukar vara att komma igång. Här är några tips som gör det lättare för dig att komma över tröskeln. Vägen till ett längre och friskare liv är närmare och lättare än du tror.

1. SMYGMOTIONERA

Mjukstarta genom att smyga in motionen i ditt vardagsliv. Ta vara på alla tillfällen som bjuds, exempelvis:

- Ta trapporna i stället för hissen
- Lämna bilen och gör dina ärenden till fots
- Gå av bussen en hållplats tidigare
- Ta en promenad på lunchen
- Gå till dina arbetskamrater i stället för att ringa
- Delta aktivt i barnens fysiska lekar
- Låna grannens hund

2. SÄTT UPP EGNA MÅL

Sätt upp egna, realistiska mål för ditt nya, friskare liv. Då har du större chans att lyckas långsiktigt. Om det känns trögt – nöj dig med en kortare promenad i veckan till en början. Du kommer snart att känna dig inspirerad att röra dig mer.

3. LYSSNA PÅ DIG SJÄLV

Ditt motionerande ska inte vara plågsamt utan ska kännas behagligt och ge dig ny energi. Promenera i ditt eget tempo, lyssna på kroppen och låt dig inte stressas av andra eller av klockan. Öka antalet promenader

successivt och gå aldrig längre tid än att det känns behagligt. 30 minuter är fullt tillräckligt.

4. PROMENERA TILLSAMMANS

Gör promenaden till ett sätt att umgås. Gå tillsammans med en vän eller med familjen. Promenaden är ett utmärkt tillfälle för gemenskap och spännande samtal. Att motionera tillsammans är en sporre och minskar risken för "återfall" till ditt gamla, orörliga liv.



Rustad för promenad

En av fördelarna med promenader är att det inte krävs någon särskild utrustning. När du väl fått upp ångan kan det dock vara en god idé att skaffa ett par bra skor. Det finns även annan utrustning som kan ge dig framtida inspiration.

SKOR: En bra promenadsko är stadig och smidig. Den har bra stötdämpning i bakpartiet av sulan och tillåter en större rörlighet av fotens ovansida jämfört med en joggingsko. Om du har problem med dina fötter bör du låta en kunnig sportskoförsäljare hjälpa dig att prova ut rätt skor.

KLÄDER: Välj lössittande kläder så att du har full rörlighet. Då blir promenaden behagligare. Ett tips är att se till att strumporna är hela, torra och rena och inte ligger i veck.

PULSMÄTARE: Pulsmätaren är en klocka som hjälper dig att hålla lagom tempo. Det optimala promenadtempot är 60–80 procent av din maxpuls (se tabell på sidan 21). Om du går för sakt eller för fort piper pulsmätaren.

STEGRÄKNARE: Hjälper till att hålla koll på hur långt du har gått och hur många steg du tagit. Mata in din steglängd och stegräknaren sköter matematiken. Stegräknare finns att köpa hos Hjärt-Lungfonden.

STAVAR: Stavarna är dels ett hjälpmedel för balansen, dels en extra aktivitet för armarna som förstärker effekten av promenaden.

DEN OPTIMALA PROMENADEN

En skön och uppfriskande promenad blir ännu härligare om du:

- Går avspänt med huvudet högt och axlarna sänkta. Se till att du inte trippar på tå utan sätter i hälen först i varje steg. Låt gärna armarna vara med och pendla i rörelsen.

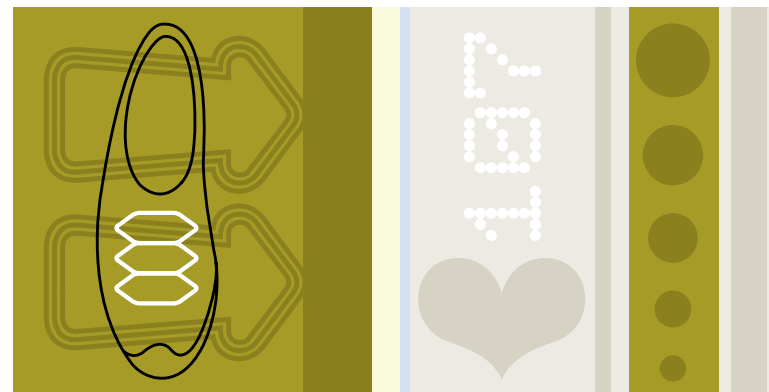
- Tar det lugnt i början så att kroppen hinner värma upp. Öka därefter tempot något för att sedan avsluta lite lugnare.
- Dricker ordentligt före och efter varje promenad så att kroppen bibehåller vätskebalansen.

GÅ INTE FÖR FORT!

Promenaden är en lågintensiv, fettförbrännande träningsform. För att få optimal effekt bör ansträngningen under promenaden kännas något ansträngande. Om du är helt otränad bör du inledningsvis hålla lägre tempo.

Du håller rätt tempo när:

- Hjärtat slår lite fortare
- Andningen blir djupare och snabbare
- Kroppen blir varm



Stretcha

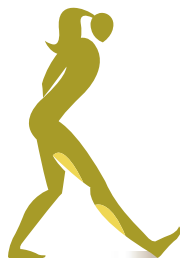
Att stretcha är en skön avslutning på en promenad och förebygger skador. Arbetande muskler drar ihop sig. Stretching återställer muskelns längd och motverkar träningsvärk dagen efter.

GÖR SÅ HÄR:

Sträck muskeln försiktigt tills du känner ett motstånd. Det ska kännas att muskeln stramar. Varje sträckning hålls i 15–30 sekunder. Stretcha mjukt och utan ryck. Känn att du är avspänd och att du andas lugnt.

VADEN OCH LÅRETS BAKSIDA

Sträck fram det ena benet och sätt ner hälen i marken. Böj försiktigt det bakre benets knä och fäll kroppen lätt framåt. Puta samtidigt med baken tills du känner att det sträcker på baksidan av det framsträckta benet.



LÅRENS FRAMSIDA

Stå på ett ben med lätt böjt knä. Lyft hälen mot baken och håll fast med samma sidas hand. Håll ihop knäna. Ta gärna stöd om du har svårt att hålla balansen.



HÖFTENS FRAMSIDA

För ena foten ett steg bakåt. Dra in rumpan och skjut fram hela höften. Böj lätt i knäna. Ryggen ska vara rak och upprätt. Känn hur det stramar i lumsken.



SKULDRORNA

Knäpp händerna och håll armarna i höjd med axlarna. Tryck handflatorna mjukt framåt, skjut rygg och böj hakan mot bröstet.



BRÖSTET

Placera båda handflatorna på baken. Dra försiktigt armbågar och axlar bakåt och ihop.



AXLARNÄ

Lyft armen framåt. Böj armbågen i 90° vinkel. För armen mot motsatt axel. Placera den andra handen över armbågen och tryck försiktigt mot bröstet.



Det händer i kroppen när du promenerar

Raska promenader förbättrar snabbt din kondition, vilket gör att du orkar mer och känner dig pigg. Promenaden fungerar som en ordentlig rundsmörjning av hela det kroppsliga maskineriet. När din kropp utsätts för fysisk aktivitet svarar den med att förstärka muskler, vävnader och skelett för att bättre klara belastningen.

VAD ÄR KONDITION?

Enkelt uttryckt är det din kropps förmåga att ta upp syre och omvandla det till energi som behövs vid allt muskelarbete. Har du god kondition har du också i regel väl fungerande hjärta, lungor, kärlsystem och muskler.

LÄGRE PULS – HJÄRTAT BLIR STARKARE

En rask promenad är bra träning för hjärtat. Liksom övriga muskler blir hjärtat starkare av en ökad belastning. Hjärtats uppgift är att pumpa runt syresatt blod i kroppen. När hjärtat blir starkare orkar det pumpa ut större mängd blod per sammandragning och behöver inte slå lika fort som tidigare. Hjärtats slag per minut är detsamma som din puls. Det är därför din vilopuls sjunker när du blir mer vältränad.

STÖRRE SYREUPPTAGNINGSFÖRMÅGA – FLER RÖDA BLODKROPPAR

Kroppen behöver syre för att kunna arbeta. Syret transporteras av hemoglobinet i de röda blodkropparna. När du börjar motionera ökar kroppen sin blodvolym för att få fler röda blodkroppar som kan hjälpa till att syresätta de arbetande musklerna.

ÖKAD FETTFÖRBRÄNNING

Promenaderna trimmar kroppens fettförbränningsmotor, vilket gör att kroppens förmåga att förbränna fett ökar vid kontinuerliga, längre promenader.

MINSKAD STRESS

Den harmoniska känslan efter promenaden kommer bland annat av "lyckohormonet" endorfin som utsöndras vid fysisk aktivitet. Under promenaden gör sig kroppen också av med överskott av de "stresshormon" (adrenalin och noradrenalin) som överproduceras när vi stressar eller har problem.



Balansera energikontot

Överflödigt mat lagras förr eller senare som fett. Att hålla vikten innebär att hålla balansen på kroppens energikonto. Vill du gå ner i vikt måste intaget av energi vara mindre än det du gör av med.

Raska promenader i kombination med sund kost är ett mycket effektivt sätt att hålla vikten eller för att eventuellt gå ner några kilon.

Tro det eller ej, men du förbrukar faktiskt lika många kalorier vid en kilometers rask promenad som vid en kilometers löpning.

PROMENERA BORT GODSAKERNA

Kroppens energiförbrukning varierar med hur mycket du väger och hur mycket intensitet som läggs i träningen. I medeltal förbränner en person 50 kalorier/kilometer. Här är några exempel på hur långt du kan promenera för att göra av med energin från:

15 cl kaffe utan socker eller mjölk	0 km
15 cl lättöl	0,7 km
15 cl starköl	0,8 km
100 gram torsk	1,5 km
15 salta nötter	2,0 km
1 kola	2,5 km
10 pommes frites	4,0 km
1 hamburgare	5,0 km
1 wienerbröd	6,0 km
1 mazarin	8,0 km
1 tårtbit	8,0 km
1 pizza	12,0 km

KONTROLLERA DIN VIKT

Ett enkelt och relevant sätt att räkna ut om du håller rätt vikt är BMI (Body Mass Index). Formeln ser ut så här: Din kroppsvikt i kilo dividerat med din längd upphöjd till två. Om du är 1,70 meter lång och väger 68 kilo räknar du så här:

$$\frac{68}{1,70 \times 1,70} = 23,53$$

Män:

30,1 och uppåt	Fetma
25,1-30,0	Övervikt
20,1-25,0	Normalvikt
Under 20,0	Undervikt

Kvinnor:

29,1 och uppåt	Fetma
24,1-29,0	Övervikt
19,0-24,0	Normalvikt
Under 18,9	Undervikt

Så ofta bör du promenera

Det är bättre att motionera "lite och ofta" än "länge och sällan". Kondition är en färskvara som blir dålig med tiden. Därför är det viktigt att dina promenader blir regelbundna. Enligt de senaste folkhälsorapporterna får du en mätbar hälsoeffekt om du är fysiskt aktiv minst 30 minuter om dagen.

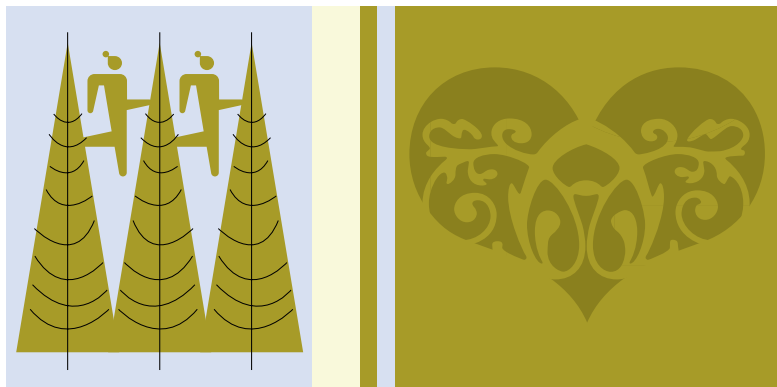
Om du är helt otränad är det bra att vila några dagar mellan promenaderna så att kroppen hinner anpassa sig till den nya ansträngningen.

HUR MÄRKS RESULTATET?

Effekten av promenaderna är störst de första veckorna, för att sedan plana ut. När kroppen väl har anpassat sig behöver du bara underhålla din nya, hälsosamma konditionsnivå.

OM DU VILL FÖRBÄTTRA DIN KONDITION YTTRELLIGARE

Öka tempot på dina befintliga promenader successivt och/eller lägg in flera pass. Du kan också variera tempot eller promenera i tuffare terräng. Ett långsiktigt mål kan vara att försöka få ihop 30 minuters vardagsmotion varje dag. Då har du tagit ett stort steg mot ett längre och friskare liv!



Pulsen är ett konditionsmått

Din puls avslöjar dina framsteg. Genom att mäta din vilopuls kan du få ett kvitto på din förbättrade kondition. Ju lägre vilopuls desto bättre kondition. Du bör ta pulsen på morgonen när du stiger upp. Pulsen känns enklast vid sidan av struphuvudet eller på insidan av handleden.

Din vilopuls = antalet pulsslslag per minut. Mät i 10 sekunder och multiplicera antalet slag med 6. En vuxen person har vanligtvis en vilopuls på 60–70 slag per minut.

PULSTABELL – HITTA RÄTT TEMPO

Maxpuls motsvarar det maximala antalet slag ditt hjärta kan slå per minut. Maxpuls sjunker med åldern. Lågintensiv träning innebär att du ska hålla ett tempo som motsvarar 60–80 procent av din maxpuls (se tabell).

Ett högre tempo ger ingen ytterligare effekt utan tröttar ut dig och ökar risken för skador.

Antal slag/per minut (siffrorna är ungefärliga)

Ålder	Maxpuls	60%	80%
25	195	117	156
30	190	114	152
35	185	111	148
40	180	108	144
45	175	105	140
50	170	102	136
55	165	99	132
60	160	96	128
65	155	93	124
70	150	90	120

Motionsdagbok

Här kan du notera dina mål och samla motionsminuter.

KOM IHÅG!

Det är alltid bättre att ta en kort promenad än ingen promenad alls. All motion, även i mindre doser, är hälsosam för din kropp.

Deppa inte om du får "återfall" och känner ett motstånd mot att motionera. Det är inte hela världen om du hoppar över en promenad – det viktiga är att motionen på sikt blir regelbunden.

Datum: _____ km: _____ puls: _____

Referenser och referenslitteratur

Medicinsk konsult för Pro Promenad: Zvi Wirschubsky, MD, Dr. Med. Sci.

Friskboken – Motion, mat & dryck, mindre stress, mer livskvalitet
(Hjärt-Lungfonden med flera)

Motion (Hjärt-Lungfonden)

Lågintensiv konditionsträning (Johnny Nilsson, Key enzymes utbildning & förlag AB)

Träna din kondition (Artur Forsberg, Svenska idrottsrörelsens studieförbund, SISU)

Fysisk aktivitet för nytta och nöje (Folkhälsoinstitutet)

Let's go walking (Irländska hjärtfonden)

HJÄRT-LUNGFONDEN, RIDDARGATAN 18, 114 51 STOCKHOLM
TELEFON 08-566 24 200, POSTGIRO 909192-7
WWW.HJART-LUNGFONDEN.SE

KPA, BRAHEGATAN 10, 114 92 STOCKHOLM
TELEFON 08-665 04 00, WWW.KPA.SE

Pro Promenad är en enkel och praktisk liten bok om fördelarna med att gå. Tips, råd och motivation som gör att du kanske går från tanke till handling. Att promenera är enkelt, kan göras av nästan alla i alla åldrar och är helt gratis. Det är en motionsform som varken är svettig eller jobbig och som ger dig hälsovinster under hela livet. Det är aldrig för sent eller för lite för att få positiv effekt på ditt välmående. Både för kropp och själ.

Hälsans Stig är ett av Hjärt-Lungfondens folkhälsoprojekt och anläggs i samarbete med Sveriges kommuner. KPA är huvudsponsor för Hälsans Stig.