

## KROPP &amp; HÄLSA

## Svenskarna rör på sig för lite

Forskningen säger att svenskarna rör på sig för lite. I Sverige är 1,8 miljoner personer drabbade av hjärt- och kärlsjukdom. Man vet att regelbunden fysisk aktivitet minskar risken att drabbas.

Maria Hagströmer är sjukgymnast och forskare vid Karolinska Institutet. För några år sedan undersökte hon svenskarnas motionsnivå med hjälp av rörelsemätare. Resultaten visade att vi svenskar inte alls rör på oss så mycket som vi själva tror.

» Jag gissar att 99% av Sveriges befolkning skulle hinna med en kvällspromenad «

Denna studie visade att det bara var en procent av befolkningen som var aktiv i minst 30 sammanhängande minuter per dag, det vill säga det man rekommenderar.

Vi läser och hör på nyheterna alla de positiva effekterna med träning. Och förutom att man känner sig piggare och mer fokuserad så får man förbättrad balans och starkare hållningsmuskulatur.

Är man lite nyfiken och läser forskningsartiklar om träning sammanfattar man snabbt alla de positiva effekterna och förstår vinsterna med träning hela livet. Forskningsrubriker som man kan läsa kan handla om att:

- Fysisk träning och avslappning bäst mot spänningshuvudvärk
- Träning i tjuoårsåldern kan minska risken för framtida benskördhet
- Fysisk träning förebygger migrän lika bra som läkemedel
- Träning kan förbättra minnet hos 60-åringar
- Öka lungvolymen genom träning
- Kombinerad träning främjar god läsutveckling

Listan kan göras lång. Vinsterna är för bra för att våga avvara träning på grund av att man är lat. Det handlar ju ofta inte om hård träning utan det viktiga är att man tränar kontinuerligt året om och det faktiskt kan räcka med 30 min per dag. Att det är så lite som omkring en procent av Sveriges befolkning som tränar enligt den principen tycker jag är oroväckande och anser att det är dags att trycka på varningsklockan.

Sjukhuskostnaderna bara ökar i samma takt som sjukskrivningarna. Det egna ansvaret måste belysas. Visst vi betalar skatt och har rätt till vård när vi blir sjuka men hur mycket kan vi själva vara med och påverka för att hålla nere sjukvårdskostnaderna för samhället. Genom att sluta röka, äta sundare och röra på oss kommer vi långt. Att förlita sig på att sjukvården skall finnas där när man blivit sjuk på grund av att man levt ohälsosamt och tro att det alltid finns medicin som kan göra en frisk är blåögt och egocentriskt. Det egna ansvaret pratar man för sällan om. Ingen annan än en själv kan träna och se till att man äter rätt eller slutar röka.

**ANSVARET ÄGER MAN** själv och man kan aldrig skylla på någon annan för att man har dålig kondition, är överviktig eller otränad. Visst är det svårt att komma i gång och motivationen lyser med sin frånvaro men hur det än är så skall det göras.

Eftersom man kan komma långt med promenader dagligen så kan man börja där. Att till exempel använda 30 minuter av den tiden som man lägger framför teven (sporten?) varje kväll till en kvällspromenad. Jag gissar att 99% av Sveriges befolkning skulle hinna med det. Eller att gå av några hållplatser för tidigt från bussen eller ta cykeln till jobbet några gånger per vecka. Och framför att ta hissen (den enkla vägen) utmana sig dagligen med trapporna upp från parkeringshuset till kontoret. Enkla knep för att få in motionen i vardagen.

Så väck lastmasken nu om du känner att jag träffat på en öm punkt och ut och rör på dig. När man sedan kommit i gång med promenaderna skall man börja med styrketräningen som är lika viktig för att hålla värk och smärta borta. Det finns inga genvägar till god hälsa.

Lycka till med din kickstart och tack för att du tar ditt hälsoansvar!

## ANNELI VIRENHEN

Personlig tränare och beteendevetare,  
Active Landvetter



## FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhen är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på [anneli@active-landvetter.se](mailto:anneli@active-landvetter.se).

Bilsemester med

LOKALPRESSEN PARTILLE

Som läsare av Lokalpressen Partille får du dessa speciella läsarebudanden. Uppge reskoden "PARTILLE" vid beställning – så får du automatiskt rabattpriset.



3 nätter från 1.599:-  
5 nätter från 2.649:-

## Glamour vid Adriatiska havet

8 dagar i Gubicce Mare, Italien

Hotel M. Glamour ★★★★★

Gubicce Mare är en härlig oas i Italien vid Adriatiska havets kust som skiljer sig från det kommersiella turistliv som området annars är så känt för. Jämfört med de flesta andra städer längs denna kust är stämningen präglad av ett vilsamt lugn och en oftast mycket hög servicenivå. Det är ingen tillfällighet att ditt hotell fick namnet Glamour. Hotellet som ligger mindre än 150 meter från stranden är något utöver det vanliga – inte minst när det gäller design och komfort. Glamour är också berömd för sin spaavdelning; Maison d'O, där du har möjlighet att skämma bort dig under semestern med sköna spabehandlingar. Även om stranden vid Adriatiska havet är helt fantastisk, så bör du inte missa en upptäcktsfärd i Marcheregionen. Gör en utflykt och besök Rimini (28 km) och San Marino (40 km).

Pris per person i dubbelrum

3.699:-

Pris utan reskod 3.999:-  
Pristillägg: 30/7-19/8: 1.450:-  
2-29/7: 1.150:-  
28/5-1/7 & 20/8-10/9: 500:-

- 7 övernattningar
- 7 x frukostbuffé
- 7 x 3-rätters middag
- 10 % rabatt på hyra av liggstolar/parasoller på stranden

Ankomst: Valfri 9/4-1/10 2016.  
Turistskatt EUR 2 per person (över 12 år) och dygn.

## Lyx &amp; flärd i Danmark

4 dagar i Hobro, Jylland



Sommarsemester  
3 nätter 1.549:-  
5 nätter 2.599:-

Hotel Amerika ★★★★★

Hotellet har en klassisk och rustik inredning och ligger mitt i bok-skogen vid Mariager Fjorden med vandringsstigar kors och tvärs. Nära till fjorden och centrum av charmiga Hobro (3 km) med hamn, caféer och museer m.m.

Pris per person i dubbelrum

1.399:-

Pris utan reskod 1.549:-  
Pristillägg från 23/8: 50:-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 2 x 3-rätters middag
- Välkomstkorg med mousserande vin, frukt och choklad

Ankomst: Mån-tors t.o.m. 5/3 samt valfri i perioderna 6/3-16/6 och 23/8-15/12 2016.

## Ljuvligt badhotell

4 dagar i Nordtyskland



Hotel Fährhaus Niederleveez

Hotel Fährhaus Niederleveez ★★★

Omgivet av 200 blanka sjöar och gröna landskap ligger hotellet vid sjön Dieksee med egen brygga nära vandrings- och cykelstigar. Upplev t.ex. hansastaden Lübeck (47 km).

Pris per person i dubbelrum

1.699:-

Pris utan reskod 1.849:-  
Pristillägg 1/7-31/8: 200:-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 1 x middag med schnitzel och dessert
- 1 x middag med grill- eller fisktallrik och dessert
- 1 x 3-rätters middag/buffé
- 10 % rabatt i butiken
- Genuß nach Maß

Ankomst: Valfri t.o.m. 29/8 2016.

Enkelrum och avbeställningsskydd kan köpas till. Expeditionsavgift 99:- tillkommer.  
Barnrabatt vid 2 betalande vuxna.

BESTÄLL NU PÅ

[www.happydays.nu](http://www.happydays.nu) eller ring 020 79 33 84

Teknisk arrangör: Happydays

Kom ihåg reskoden: PARTILLE

Öppet vardagar kl. 8.00-17.00