



Ett steg i rätt riktning

... med stegräknare

Med en stegräknare på höften ser du hur många steg du tar under en dag. Det kan vara ett roligare sätt att komma igång med nya vanor eller en hjälp att öka på din fysiska aktivitet.

I stort sett vet alla att det är nyttigt att röra på sig. Det kan vara svårt att hålla motivationen uppe när man behöver ändra en vana, att komma igång, veta vad man ska göra och hur mycket som är tillräckligt.

För att den fysiska aktiviteten kan räknas som hälsofrämjande kan det många gånger räcka med att:

- Öka vardagsmotionen - det som man rör sig under dagen. Några exempel kan vara att handla mat, göra ärenden, städa, gå istället för att ta bilen eller bussen, trädgårdsarbete och snöskottning.

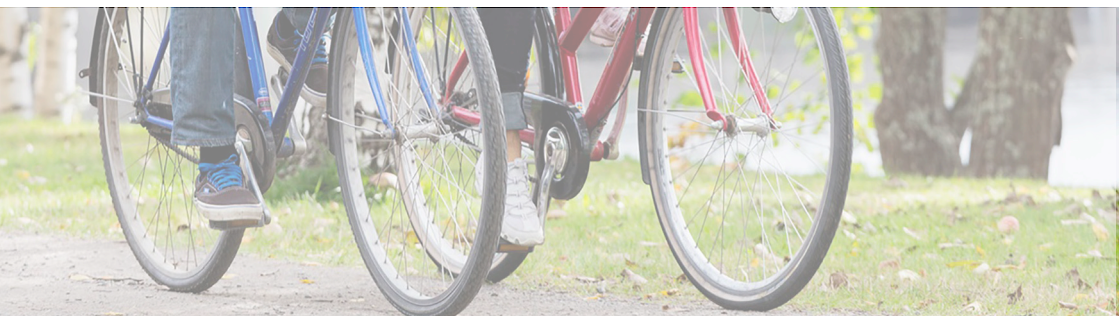
OCH...

- Att försöka minska stillasittandet. Försök att resa på dig minst en gång varje timma under dagen. Bara att stå sig upp och sträcka upp armarna mot taket och aktivera kroppen ett par minuter räcker långt för minska negativa effekter av stillasittandet.

Vad kan jag vinna på att börja röra på mig mer?

Våra kroppar är byggda för att röra på sig, vi behöver använda våra muskler och träna vårt hjärta varje dag. Vi vet att fysisk aktivitet är livsnödvändigt för att vi ska hålla oss friska.

Att vara fysiskt aktiv ger många fördelar till din hälsa. Det gör oss pig-gare, starkare, ger en bättre sömn och en högre livskvalitet. I många fall kan fysisk aktivitet också vara behandling vid olika sjukdomstillstånd, ensamt eller i kombination med läkemedel. Exempel kan vara högt blodtryck, övervikt, diabetes typ 2 och lätta depressioner.



Stegräknare

Om du lever ett mestadels stillasittande liv kan en stegräknare vara en god hjälp på vägen till en rörligare vardag. En stegräknare mäter alla dina steg och rörelser under dagen. Den kan ge dig en uppfattning om hur mycket du rör på dig och motivera dig till att gå lite mer.

Så här kan du göra:

- Mät din fysiska aktivitet dagligen under en vecka. Bär mätaren under hela dygnet utom när du sover
- Beräkna ditt genomsnittliga dagsvärde låt oss säga 4 000 steg
- Öka sedan under de nästföljande två veckorna din dagliga aktivitet med 10 procent. I detta fall blir det 400 steg extra varje dag
- Om du lyckas de flesta dagarna under denna period att hålla din nya mängd, fortsätter du nästa tvåveckors period med ytterligare en 10 procents ökning tills du nått det mål du bestämt dig för.

Var får jag tag på stegräknare och vilken ska jag välja?

Du behöver en stegräknare som är pålitlig och som räknar alla dina steg. En sån stegräknare är Keep Walking LS2000. Den har testats och använts mycket i forskningssammanhang. Det är också den modell som hälso- och sjukvården i Jämtland Härjedalen rekommenderar. Det finns även andra modeller som fungerar bra och i de flesta smartphones finns stegräknare att ladda ned som en app. Tyvärr är ingen av de testade så vi vet inte om de är tillräckligt pålitliga.



Fråga på din hälsocentral om du är intresserad av att få hjälp att komma igång. Där kan du även få möjlighet att köpa en stegräknare till självkostnadspris.

Världshälsoorganisationen rekommenderar att vi tar minst 10 000 steg per dag. Det motsvarar ungefär 6 km. Då har man nått minimumnivån som behövs ur ett hälsoperspektiv.

Rör man på sig mer än så, ökar hälsoeffekterna. Men en stor ökning av antalet steg för den enskilde kan ha stor effekt på hälsan även om man inte kommer upp i 10 000 steg. Varje steg Har betydelse!



Folkhälsan
www.regionjh.se/folkhalsa