

Det är aldrig för sent att börja motionera, effekten blir stor oavsett hur gammal du är. Den bekväma livsstilen idag gör att du troligen sitter mer än vad som är bra för dig. När du inte rör på dig anpassar sig kroppen till stillasittande och exempelvis så minskar syreupptagningsförmågan, musklerna blir mindre och blodtrycket höjs.

Kroppen är gjord för rörelse och för att bättre klara av den nya påfrestning som vårt moderna, bekväma liv innebär, behöver vi regelbunden fysisk aktivitet och allsidig, varierad mat.

Följande text om motion är skriven av Melina Tufvesson, leg. sjukgymnast.

Därför ska du motionera

- Du får lättare att koncentrera dig och din minneskapacitet förbättras.
- Din kropp blir tåligare och du lever längre. Din motståndskraft mot infektioner förbättras.
- Du blir mindre trött under dagen och kan vara aktiv under en längre tid eller med ett högre tempo.
- Kärlekslivet förbättras.
- De som motionerar upplever mindre ilska, depressioner/nedstämdhet, stress och störningsmoment än icke-motionerande. Med andra ord gör motionen att du helt enkelt blir glad och lugn.
- Motion stärker muskler och skelett samt förbättrar rörlighet och balans. Dina leder och senor stärks av träning.
- Hjärtat tränas också vid motion och arbetar effektivare. Ett lätt förhöjt blodtryck kan normaliseras av träning.
- Din ämnesomsättning höjs och du får lättare att tillgodogöra dig näringsämnen i den mat du äter. Risken för övervikt och diabetes minskar.
- Balansen mellan det "onda" och det "goda" kolesterolet ändras vid motion så att du får mer av det "goda" (HDL) och mindre av de "onda" (LDL) kolesterolet. Detta leder till att du minskar risken för åderförfattning.
- Motion är bra för sömnen. Men har du svårt att somna bör du undvika hårdare motion två timmar före sänggående.

Hur mycket behöver jag träna för att hålla uppe en någorlunda kondition?

Vardagsmotion

Alla behöver en dos vardagsmotion och det kan exempelvis innebära att du cyklar eller går raskt till och från din arbetsplats varje dag. Om avstånden är för långa kan du t ex parkera bilen en bit bort från arbetet. Om inte det fungerar kan en rask promenad vid lunchtid vara ett alternativ.

Att överhuvudtaget försöka att ta vara på motionen i vardagen är en mycket god idé. Om du tänker efter finns det säkert många tillfällen då du kan få ett tillfälle till lite motion, exempelvis genom att hellre promenera eller cykla än att ta bilen när det är möjligt och ta trappor istället för hiss. Kanske kan du påverka din familj och vänner att umgås genom att promenera tillsammans istället för att sitta kvar länge vid matbordet efter måltiden.

Regelbunden motion

Du bör även försöka att regelbundet avsätta tid för en något mer ansträngande motionsform några gånger i veckan. Känner du bara att du hinner med det en gång i veckan så är det mycket bättre än inget alls.

Hitta rörelseglädjen och de motionsformer som du tycker är roliga, exempelvis raska skogspromenader, dansa, gå på gympa, spela någon bollsport eller att ge dig ut på cykelfärder. Börja träna lugnt och stegra sedan träningen successivt, annars kan du riskera att skada dig.

Vill du veta mera

Jag som har skrivit dessa korta råd heter Melina Tufvesson och är leg. sjukgymnast. Jag har gått vidareutbildningar inom pedagogik, psykologi, näringslära, arbetsmiljölära, ergonomi och Integrerad Mental Träning. Jag erbjuder kurser inom dessa områden.

Gå in på <http://www.livet.se> för en komplett förteckning över kurser.