

Kondition är livet

Forskningen är idag överens om att fysisk hälsa, fysisk aktivitet och daglig motion är gynnsamt både för en bättre hälsa och för arbetsförmågan. Både den fysiska och den mentala hälsan förbättras genom regelbunden fysisk aktivitet.

Vinsterna med regelbunden motion

- ✓ Hela du blir starkare.
- ✓ Hjärtat blir en effektivare pump.
- ✓ Du orkar mer.
- ✓ Det goda kolesterolet ökar.
- ✓ Din ämnesomsättning ökar.
- ✓ Du får lättare att hålla vikten.
- ✓ Du minskar risken för benbrott.
- ✓ Du somnar lättare.
- ✓ Själen mår bättre, värk lindras.
- ✓ Fysisk aktivitet/motion/rörelse är en friskfaktor som minskar risken att drabbas av t ex. ålderdiabetes, högt blodtryck och depression.

Kondition är en mycket viktig faktor för en bra hälsa. Att också äta en varierad kost, undvika rökning och dricka måttligt med alkohol skapar bra förutsättningar för ett friskare liv. Folkhälsospåren i Rättvik är offentliga spår med tavlor. På tre strategiska platser finns informationstavlor med kartskiss och tabeller för att tolka gångtid eller löptid mot ett konditionsintervall eller en motionsnivå.

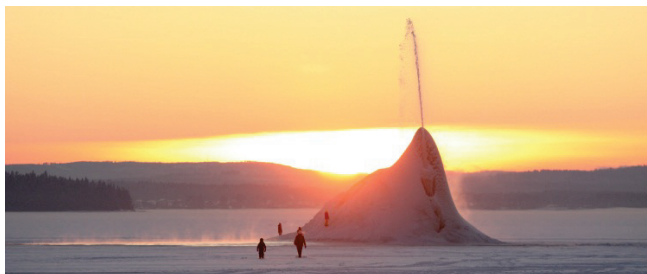


Foto: Martin Litens

Så går du tillväga

– gäller Siljans strand och Långbryggespåret

Du kan välja att genomföra mätningen med att gå eller springa. Om du tränar löpning regelbundet rekommenderar vi att du springer slingan. Annars är det gångtest som gäller för att få ett rättvist värde.

Ta med tidtagare – minut och sekund. Du bör veta din längd och vikt.

1. Värm upp 5-10 minuter före testen
2. Spring eller gå slingan 1 varv
3. Ta tiden (minut och sekund)
4. Hitta ditt BMI enligt tabell mitt på tavlan
5. Sök reda på din tabell efter ålder och kön. Där tid och BMI möts är din konditionsnivå alternativ motionsnivå.

Träningsrekommendationer finns under BMI-tabellen på tavlan.

Springtest

När du springer ska du hålla ett tempo som upplevs som något ansträngande. Det motsvarar en andningsfrekvens på cirka 35 andetag per minut.

Du ska kunna säga 3-4 ord på varje andetag. Du ska alltså inte springa maximalt, utan i ett tempo där du kan fortsätta ytterligare 1-2 varv utan att bli tröttare.

Gångtest

Om du går så ska du gå så snabbt du kan med kraftig armpendling och maximalt flås.

Hur ofta?

Vardagsmotion, cirka 30 minuter om dagen, t ex promenad eller cykling, är en bra grund för en bättre hälsa. Lägg till 2-3 pass i veckan för att bibehålla eller förbättra konditionen. Passets längd bör vara 30-45 minuter, ansträngningsgrad något ansträngande till ganska andfådd.

Testa dig var 6:e vecka för att få ett objektivt kvitto på om du är på rätt väg.

Välkommen

till Folkhälsospåren i Rättvik!

