



Starta med mjuka rörelser där du sitter!

text Kathlin Levin • foto photos.com/privata

Vintern står för dörren och kvällarna blir mörkare och mörkare. Soffan och filten lockar mer och mer för varje dag som går. Men att sitta på jobbet hela dagen framför datorn och sedan tillbringa kvällen framför tv:n där hemma gör dig bara trött och stel. Dessutom visar olika studier att stillasittande är kopplad till ökad risk för övervikt, hjärt-kärlsjukdomar och diabetes. Det positiva är att även små och enkla rörelser kan göra skillnad för ditt välmående och din hälsa.

Att regelbundet röra på sig motverkar eller förseñar uppkomsten av många vanliga folksjukdomar. Nationella riktlinjer rekommenderar 30 minuters fysisk aktivitet av minst måttlig intensitet varje dag. Trots detta finns det mycket som talar för att stillasittandet ökar. Tv-tittandet ökar, allt fler åker bil och mer än var sjunde vuxen svensk har en stillasittande fritid.

Nytt synsätt på fysisk aktivitet och stillasittande

I artiklar skrivna av professor Mai-Lis Hellénus, publicerade tidigare i år i Läkartidningen, kunde man läsa om ett nytt sätt att se på stillasittande. Fysisk aktivitet och stillasittande har hittills betraktats som två ytterligheter av samma beteende.

Nya studier visar dock att längre stunder av stillasittande, oberoende av övrig fysisk aktivitet, är starkt kopplat till såväl fetma, diabetes, metabola syndromet, hjärt-kärlsjukdom, cancer, som till förtida död. Sambanden ses oberoende av BMI. Hittills har stillasittande använts som en synonym till fysisk inaktivitet, det vill säga att inte uppnå rekommenderade nivåer av fysisk aktivitet. Stillasittande bör i stället definieras som inaktivitet.

Mai-Lis Hellénus menar att vi nu närmar oss ett paradigmskifte, där vi inte enbart kan ta hänsyn till hur fysiskt aktiva vi är och hur många gånger vi motionerar i veckan utan att vi måste fästa större vikt vid stillasittande tid.

Smyg in rörelse i vardagen

Det finns många olika sätt att få in mer rörelse i vardagen. Ta traporna i stället för hissen, res på dig och gå och lämna ett meddelande i stället för att maila på jobbet, ställ bilen och gå eller cykla och så vidare. Sen finns det övningar du kan utföra utan att ens resa dig från soffan eller kontorsstolen. Boken Smygträning för stillasittare ger tips på just sådan träning. Sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroon har tagit fram enkla övningar som stärker muskler och får fart på cirkulationen och som enkelt kan utföras lite i smyg på kontoret, i bilen, på tåget, flyget och i tv-soffan.

Britta Balkfors, vad fick dig att skriva denna bok?

– Jag och min kollega Jenny Kroon upptäckte att vårt arbete förändrades från ett aktivt sjukgymnastjobb till ett alltmer stillasittande kontorsarbete. Vi satt mer och mer framför datorn och möten och konferenser blev fler och fler. Vi insåg att det inte var vårt sjukgymnastarbete vi blev trötta av utan snarare allt stillasittande, trots att vi båda är fysiskt aktiva på vår fritid.

– Vi började utveckla enkla övningar för att få fart på cirkulationen och stärka muskler. Vi smygtränade på konferenser, möten och framför datorn vilket gav resultat. Vi blev piggare och mädde bättre. Sedan började vi fundera på hur vi skulle kunna sprida våra erfarenheter om sättet att smygträna och kom fram till att vi ville göra en liten handbok för alla stillasittare som man kan ha i handväskan eller kavajfickan.

Cirkulation och muskelpump

- Trampa upp och ner med fötterna 20 gånger. Ta en fot i taget eller båda samtidigt. Upprepa tre gånger.



- Rita cirklar med foten. Tio varv åt ena hållet och tio varv åt andra hållet. Ta en fot i taget eller båda samtidigt. Upprepa tre gånger.



- "Gå på stället." Lyft knäna så högt du kan. Upprepa 20 gånger.



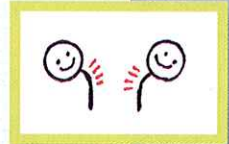
Styrketräning mage

- Lyft ett ben eller båda benen samtidigt. Det räcker med någon centimeter. Orkar du inte i början så hjälper det att ta tag med händerna i stolskanten. Håll kvar 20 sekunder. Upprepa tre gånger. Du tränar magmusklerna och höftböjarna.



Stretching nacke

- Böj huvudet åt sidan. Sänk axlarna. Håll kvar 20 sekunder. Gör sedan övningen åt andra sidan. Du sträcker ut nackens muskler.



- Dra in hakan och böj huvudet framåt. Pressa huvudet mjukt mot bröstet. Håll kvar i 20 sekunder. Du sträcker ut nackens muskler.



TIPS:

Läs mer på www.stillasittare.se

Kan man inte få slappa i soffan när det är höst och snart vinter?

– Visst kan man få slappa i soffan mellan varven, men inte för länge utan att resa på sig. Du bör inte sitta mer än högst en timme i sträck och sitter du mer än fyra timmar varje dag så är det en riskfaktor för bland annat hjärt-kärlsjukdomar. Så passa på att smygträna när du sitter och res dig ur soffan minst en gång i halvtimmen och gör övningar för cirkulation och muskelpump. Tänk på att varje liten rörelse är viktig och att varje avbrott har betydelse.

Måste man inte träna på gym för att det ska ge effekt på hälsan?

– Smygträning ersätter naturligtvis inte konditionsträning, men alla måste inte träna på gym för att det ska ge effekt på hälsan. De flesta vet säkert att man ska vara fysiskt aktiv minst 30 minuter varje dag, men det räcker inte om resten av dygnet spenderas

liggande eller sittande. Senaste forskningen visar att stillasittandet är en hälsofara oberoende av hur mycket vi rör oss eller motionerar. Det kan till och med betyda att den fina effekten av konditionsträning flera gånger varje vecka kan suddas ut av för mycket sittande. Gör det lilla extra i vardagen som inte tar tid, smygträna när du sitter. ■

