

## **Hälsoeffekter av vår motionsrunda**

Att träna regelbundet förbättrar hälsan och minskar risken för att drabbas av olika välfärdssjukdomar som till exempel hjärtinfarkt, högt blodtryck, övervikt, benskörhet och åldersdiabetes. Den som regelbundet är fysiskt aktiv och inte röker lever i genomsnitt tio år längre än den som röker och inte tränar regelbundet.

Att träna regelbundet leder också till att man mår bättre genom att man blir avstressad samtidigt som man får mer ork och energi. För många äldre kan regelbunden fysisk aktivitet förbättra hälsan vilket gör att man kan klara sig längre hemma utan hjälp.

För att hälsan ska bli bättre behöver man inte träna så hårt, utan det räcker med ungefär 30 minuters promenad fem till sex gånger i veckan. De som inte rör på sig regelbundet har mest att vinna på att börja motionera, eftersom hälsan förbättras mest om man är otränad.

## **Vi väger allt mer**

Drygt var tredje finne är överviktig och omkring 10% lider av fetma. Femtioåringen idag väger åtta kilogram mera än för 40 år sedan, vilket framför allt beror på att de flesta rör sig på mindre nuförtiden.

## **Hur förbättras hälsan av fysisk aktivitet?**

- Minskar risken av att bli sjuk och att dö i förtid
- Fördröjer och förhindrar utvecklingen av högt blodtryck
- Minskar risken bröst- och tjoktarmscancer
- Minskar risken för diabetes

- Lindrar ledsmärtor och andra besvär från rörelseorganen
- Förebrygger och lindrar oro, ångest, sömnsvårigheter och lättare depressioner
- Motverkar och behandlar övervikt och fetma

Idag är det friluftsdag i skolan och vi var ute och gå.  
Hälsan påverkas även av att bara vara ute och gå.  
Du kan fast fara ut och gå med en bra kompis.  
Försök hitta åtminstone en fysisk aktivitet att göra på fritiden!

Att träna kan faktist vara riktigt roligt!

Emma Lundström 7a