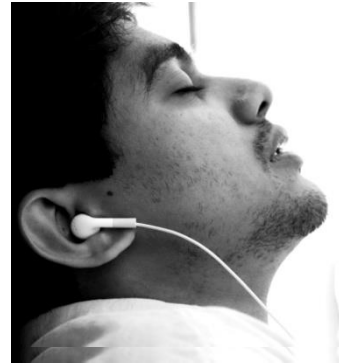


# Motivation till ökad rörelse



**FALCK**

# Hälsa är individuellt





# Rörelse - för din hälsa

20 min promenad kommer du långt på

- ✓ En kropp som står emot sjukdom
- ✓ Koncentration och minne förbättras
- ✓ En kropp som klarar att arbeta
- ✓ En kropp som orkar att vara ledig
- ✓ En kropp som blir stresståligare
- ✓ En kropp som sover och återhämtar sig



# Syreupptagning och energiförbrukning

Aktivitet	Syreupptagning l/min	Energiförbrukning kcal/min
Sömn	0,25	1
Lugn promenad, lätt industriarbete	0,9	4,5
Gång 7 km/tim, manuellt arbete	1,5	7,5
Löpning 9 km/tim, tungt industriarbete	2,1	11
Löpning 11 km/tim	2,8	14
Löpning 13 km/tim	3,5	17

I flera studier rekommenderas att den cirkulatoriska belastningen under 8 timmars arbete inte bör överstiga 30-40 % av den maximala syreupptagningsförmågan ( $Vo_2max$ ).

Tränad kan utnyttja 40-50% av maximal syreupptagningsförmåga innan mjölsyratröskel  
Otränad kan utnyttja 20-25 % av maximal syreupptagningsförmåga innan mjölsyratröskel

# Vardagsmotion och motion

**Måttlig intensitet:** minst 150-300 minuter/vecka <sup>1, 2</sup>  
eller

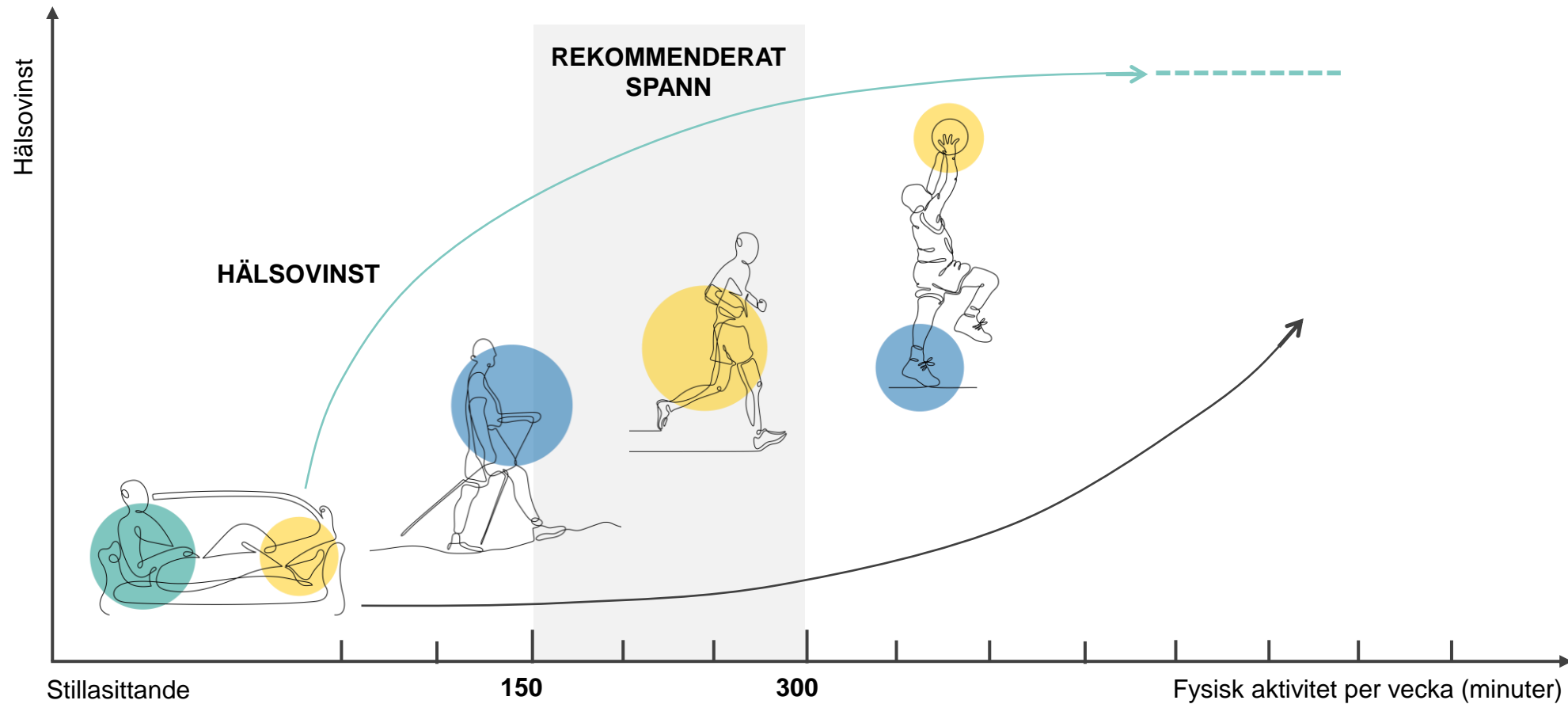
**Hög intensitet:** minst 75-150 minuter/vecka <sup>1, 2</sup>

- Minst 10 minuter åt gången - utspritt på flera veckodagar
- Muskelstärkande träning minst 2 ggr/vecka <sup>1, 2</sup> (stora muskelgrupper prioriteras)
- Avbryt långvarigt stillasittande med regelbundna rörelsepåuser



Rörelse

# Fysisk aktivitet och hälsovinster



Källa: WHO 2020. Illustrationer: Folkhälsomyndigheten 2021. Bearbetad av Previa 2022.



**-Det kan faktiskt skilja så mycket som 20 procent i högre produktivitet för en person som tränar, jämfört med en person som inte är aktiv, vilket motsvarar en hel arbetsdag per vecka.**

**-Minnet, koncentrationsförmågan, uppmärksamheten, med flera kognitiva förmågor, förbättrades avsevärt. Det är framför allt konditionsträning som ger de här goda effekterna på hjärnan.**

**– De som tränar på lunchen förbättrar sin koncentrationsförmåga efter passet. Det finns tecken som tyder på att de blir piggare och mer alerta, mindre splittrade och kan fokusera bättre på sitt jobb.**



## Fundera på:

*Hur mycket rör du dig i vardagen?*

*Hur är din inställning till motion?*

*Har ditt rörelsemönster förändrats senaste året?*



# Rörelsepaus

# Ergonomitips

1. Variera kroppens position så mycket som möjligt, sittande, stående, rörelse
2. Stretchning av stela muskler
3. Var observant på stelhet, ömmande muskler och spänningar
4. Gå på massage, varma bad, egen massage
5. Ökad blodcirkulation och rörelse är både förebyggande och efterhjälpande
6. Ta regelbundet micropauser
7. Tänk på hållningen både i sittande och stående
8. Träna muskelstärkande så kroppen blir hållfast och orkar



# Utmaningen

1. Konditionen sjunker vid stigande ålder.  
Kan minska med ca 30 % från 25 års  
ålder till 65 års ålder
2. Kvinnor har lägre  
syreupptagningsförmåga än män

Arbetet kräver lika mycket,  
oavsett ålder och kön på utföraren



## Effekten av fysisk aktivitet på hjärtat

1. Slagvolym (ökar) \* hjärtfrekvens (ökar) = minutvolym (ökar)
2. Sänker vilopulsens
3. Hjärtmuskeln växer -> förmågan att pumpa mer blod ökar
4. Hjärtmuskeltillväxten ses även hos äldre
5. Kranskärlen ökar i storlek och antal -> minskad risk för blodpropp







## Tips för minskat stillasittande

1. Starta och avsluta dagen med en promenad – eller ta en runda på lunchen
2. Ta korta pauser med rörelse
3. Gör tåhävningar el benböj vid långa möten.
4. Ta en promenad när du har telefonmöte (walk and talk)
5. Variera arbetspositioner
6. Stretcha efter mycket stillasittande

# Rörelsetips

1. Välj en motionsform som du gillar och tycker är rolig.
2. Sätt upp en rimlig målsättning, och välj aktivitet därefter.
3. Börja försiktigt och lyssna på kroppen.
4. Boka tid med dig själv och prioritera denna investering.
5. Se till att det blir ett naturligt inslag i vardagen.
6. Ta reda på vilka aktiviteter som finns på träningsanläggningar i din närhet.
7. Ta vara på all smygmotion/ rörelse.
8. Introducera "gåmöten", lunchpromenad etc.
9. Bra att vara två –peppa varandra.
10. Alla minuter ackumuleras i kroppen och "räknas".
11. Rörelsepauzer vid tillfälle.
12. Stå, rör dig på raster.
13. Sitt med bra hållning så gott du kan.
14. Stretcha efter långvarigt stillasittande.
15. Starta arbetspasset med några rörelseövningar.
16. Ladda ner en app med förslag på pausrörelseövningar, styrkeövningar, stretchning.

# Tack!

