

**PLUS**



---

# Guide: Sådan får du mere aktivitet ind i hverdagen

Stillesiddende arbejde øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme og tidlig død



*Af Lisbeth Kjær Larsen, 29. oktober 2012*

# Indhold

- 03 Stolen er den store dræber
- 05 Fem øvelser på fem minutter
- 08 Gode råd til få mere aktivitet ind i hverdagen

**PLUS**

BT PLUS udgives af Berlingske Media, Pilestræde 34, 1147 København K. **Email:** plus@bt.dk. **Web:** www.bt.dk/plus.  
**Ansv. chefredaktør:** Olav Skaaning Andersen.  
**Redaktør:** Mette Bernt Knudsen. **Bemærk:** Der kan være omtalt forhold, der er ikke længere er gældende. Se udgivelsesdato på forsiden af publikationen.



## Stolen er den store dræber

**Pulsen op 30 minutter om dagen er efterhånden ved at blive en gammel travet for de fleste, der har hørt Sundhedsstyrelsens anbefalinger til hudløshed.**

*Af Lisbeth Kjær Larsen*

Nu er de 30 minutters motion efter arbejde imidlertid ikke nok til at sikre dit helbred. Engelske forskere har samlet 18 selvstændige undersøgelser,

hvor knap 800.000 har deltaget. De viser samstemmende, at hvis du - som det er tilfældet for knap 40 pct. af Danmarks befolkning - sidder ned i størstedelen af din arbejdstid, øger du risikoen for hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes - også selvom du hopper i løbeskoene, når arbejdsdagen slutter.

- Folk overbeviser sig selv om, at de har en sund livsstil, fordi de motionerer 30 minutter hver dag, men de glemmer at tænke på døgnets andre 23,5 timer, siger forskeren bag undersøgelsen, dr. Emma Wilmot, til BBC.

### **Mangler naturlig bevægelse**

Danmark er det land i Europa, hvor vi sidder ned flest timer om dagen. Stadig flere arbejder foran skærmen i stedet for med produktion. Samtidig stjæler fjernsyn og computer stadig mere af vores fritid.

Det er vigtigt, at man både i og uden for arbejdet tænker på at bevæge sig. Udover livsstilssygdomme er det stillesiddende arbejde ofte årsag til smerter i skulder, ryg og nakke.

- Før i tiden fik de fleste mennesker mere naturlig bevægelse i løbet af hverdagen. Flere havde manuelt arbejde, og man sad ikke så meget ved en computerskærm, men fik i stedet mere daglig bevægelse. Nu har vi de her anbefalinger med, at man skal

bevæge sig en halv time om dagen. Det er der en del folk, der har taget til sig, men den normale hverdagsbevægelse er væk, siger Ida Enghave fra Hjerteforeningen.

### **Små ændringer**

Hvert fjerde hjertetilfælde sker pga. manglende fysisk aktivitet. Den gode nyhed er, at man kan mindske risikoen ved små ændringer i dagligdagen.

I dag satser flere arbejdspladser på motionsrum og frugtordninger, men det er ikke nødvendigvis det, der skal til, hvis man skal forebygge sygdomme hos sine medarbejdere, påpeger formanden for Vidensråd for Forebyggelse, Morten Grønbæk.

- Man bør i stedet gøre noget for at få folk op af stolen på kontorarbejdspladser. Det er i virkeligheden ikke særligt meget. Bare det at stå op ved et hæve-sænkebord aktiverer balde- og lårmusklerne, som er de største muskler i kroppen. Det ser ud til at være nok til at kunne sænke risikoen, siger han.

### **Musklerne aktiveres ikke**

Hvorfor det er farligt at sidde ned, forsøger forskerne stadig at finde frem til. Lektor ved Aarhus Universitet Kristian Overgaard, der står bag rapporten 'Stillesiddende adfærd - en helbredsrisiko?' har et bud:

- En hypotese er, at når vores muskler ikke aktiveres, svækkes vores evne til at omsætte sukker og fedt, og det kan på længere sigt øge risikoen for type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme, siger han.

Kristian Overgaard tør ikke sige præcis, hvor ofte man skal rejse sig fra stolen, men henviser i stedet til nye udenlandske studier.

- Det tyder på, at små jævnlige afbrydelser med let aktivitet, f. eks. tre gange to minutter i timen, kan mindske de negative effekter af at sidde stille, siger han.



**30 minutters motion om dagen er slet ikke nok, hvis du har et stillesiddende arbejde. Arbejdsformen er nemlig med til at øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme og tidlig død betydeligt. Foto: Erik Refner og Katrine Emilie Andersen**

# Fem øvelser på fem minutter

## Det skal du bruge:

- To fyldte vandflasker (0,5 l) eller to håndvægte af ca. et–to kg pr. stk.
- Et trappetrin
- En stol og et bord

## Multiøvelse



**Udgangsstilling:** Stå med hoftebredde mellem benene og en vandflaske/håndvægt i hver hånd.

**Bevægelse:** Bøj i knæene, så vandflaskerne rører gulvet. Ryggen holdes ret. Stræk derefter knæene

samtidig med at armene løftes højt op i vejret.

**Tempo:** Bevægelsen skal foregå i rask tempo.

**Gentagelser:** Udføres 15 gange efter hinanden uden pause.

**Sværhedsgraden:** Den kan øges ved at øge vægten i hænderne eller gentage øvelsen flere gange efter hinanden.

## Rejse-sætte sig øvelse



**Udgangsstilling:** Sid på kanten af en stol med hænderne placeret foran kroppen.

**Bevægelse:** Rejs dig til stående stilling uden at bruge hænderne og sæt dig ned igen.

**Tempo:** Du skal rejse dig hurtigt og sætte dig langsomt ned uden at bumpe ned i stolen.

**Gentagelser:** Udføres 15 gange efter hinanden uden pause.

**Sværhedsgraden:** Øvelsen kan gøres hårdere ved kun at rejse sig på ét ben. Brug hænderne til at holde balancen under bevægelsen.

## Armbøjninger på bordkant



**Udgangsstilling:** Stå foran et fast bord med hænderne placeret i skulderbredde på kanten af bordet. Fødderne skal være let spredte.

**Bevægelse:** Bøj i albuerne, så brystkassen sænkes ned mod bordet. Stræk albuerne igen.

**Tempo:** Bevægelsen skal foregå i roligt tempo.

**Gentagelser:** Udføres 15 gange efter hinanden uden pause.

**Sværhedsgraden:** Den kan øges ved at flytte fødderne længere væk fra bænken, så der kommer mere vægt på armene. Man bør føle anstrengelse i underarmsmusklerne.

## Læg-hævninger



**Udgangsstilling:** Stå med forfødderne placeret på et trappetrin og en hånd støttende til et gelænder.

**Bevægelse:** Hæv dig op på tæerne – så højt som muligt uden at miste balancen.

**Tempo:** Bevægelsen skal foregå i et roligt tempo.

**Gentagelser:** Bevægelsen udføres 15 gange efter hinanden uden pause.

**Sværhedsgraden:** Du kan gøre øvelsen hårdere ved kun at rejse dig på et ben.

## Stol-øvelse



**Udgangsstilling:** Stå med en hoftebredde mellem fødderne og armene ned langs siden. Hold en vandflaske/håndvægt i hver hånd.

**Bevægelse:** Løft samtidig begge arme op langs siden af kroppen, indtil vandflaskerne rammer hinanden over dit hoved. Hold albuerne strakt under øvelsen.

**Tempo:** Bevægelsen skal foregå i et roligt tempo.

**Gentagelser:** Udføres 15 gange efter hinanden uden pause.

**Sværhedsgraden:** Du kan øge sværhedsgraden ved at øge vægten i hænderne eller ved at udføre øvelsen flere gange.

### DET AKTIVE HJERTE

Hvert fjerde hjertetilfælde skyldes manglende fysisk aktivitet.

**20.000** ekstra indlæggelser finder hvert år sted pga. hjerte- karsygdomme hos inaktive personer sammenlignet med fysisk aktive.

**30** minutters daglig fysisk aktivitet nedsætter risikoen for hjerte-kar-sygdomme med 30 pct.

**To-fire** timers fysisk aktivitet om ugen giver tre-fem leveår mere end hos dem, der er aktive mindre end to timer om ugen.

En fysisk inaktiv person får to et halvt år mere uden sygdom, hvis vedkommende begynder at motionere. Øges aktivitetsniveauet til at være meget fysisk aktiv, kan vedkommende forvente mellem fire og fem færre år med sygdom.

**4.500** dør hvert år af fysisk inaktivitet. Det svarer til ca. syv-otte pct. af alle dødsfald.

**100.000** hospitalsindlæggelser relaterer sig til fysisk inaktivitet.

**3,1** mio. fraværsgange fra arbejde skyldes hvert år fysisk inaktivitet.

*Kilde: Hjerteforeningen*

# Gode råd til få mere aktivitet ind i hverdagen:

Hvis du følger et eller flere af disse råd, kan du øge dit daglige aktivitetsniveau med ca. 1.000-5.000 skridt.

## PÅ JOBBET

**Rejs** dig op og gå rundt, når du taler i telefon.

**Brug** hæve-sænkebord. Skift mellem at stå og sidde, når du bruger din computer.

**Stå** op i mindst fem minutter hver time. Det kræver to til tre gange mere energi at stå i forhold til at sidde ned, og det forebygger ondt i ryggen, som kan hæmme dine motionsudfoldelser og dermed skade dit hjerte. Desuden forebygger det at stå op også ondt i ryg samt musearm.

**Gå** over til dine kollegaer i stedet for at sende en mail.

**Arranger** 'walk and talk' møder, når der skal brainstormes. Øget fysisk aktivitet giver flere ideer.

## I FRITIDEN

**Drop** den elektriske græsslåmaskine og brug i stedet den gode gamle håndskubber. Det tager ikke længere tid, men du får mere motion.

**Tag** batterierne ud af fjernbetjeningen, så tv-zapning giver nogle skridt mellem sofaen og fjernsynet.

**Inviter** familie og venner til en aktiv middag med krocket, rundbold i haven/parken eller andre selskabslege. I stedet for at sidde om bordet en hel aften, kan I slippe det indre legebarn løs sammen.

**Vær** aktiv, når du er sammen med børn eller børnebørn. Pak tegnefilm og computerspil væk og spil i stedet bold, dans til musik eller andet kropsligt.