

## VARFÖR SKA JAG RÖRA PÅ MIG?

Människokroppen är gjord för att röra sig. Tidigare fick de flesta tillräckligt med fysisk aktivitet genom kroppsarbete och dagliga förflyttningar. Idag måste de flesta av oss själva välja om vi ska vara fysiskt aktiva eller ej.

Under de senaste åren har forskningen visat att fysisk aktivitet har förebyggande eller mildrande effekt inom följande områden:

- hjärt-kärlsjukdom
- benskörhet
- typ II-diabetes ("åldersdiabetes")
- förhöjda blodfetter
- måttlig övervikt

Dessutom har fysisk aktivitet en stimulerande effekt när det gäller:

- allmän rörlighet, balans, koordination
- ökat välbefinnande och bättre psykisk hälsa

## ALDRIG FÖR SENT!

Det är aldrig för sent att börja motionera! Muskelstyrka och kondition kan alltid förbättras.

För äldre medför motionerande att man får lättare att röra sig och att bära. Stabiliteten i rörelserna förbättras, liksom balansen. Därmed minskar risken bland annat för fallskador.

## FYSISK AKTIVITET KAN VARA MYCKET!

Alla typer av rörelser som ökar energiomsättningen i kroppen räknas som fysisk aktivitet. Det kan handla om städning, trädgårdsarbete eller promenader, lika väl som systematisk träning. Fundera över hur du kan få in lite mer fysisk aktivitet i vardagen. Satsa i första hand på aktiviteter du trivs med och som du har lätt att genomföra praktiskt.

- Kan du gå eller cykla när du brukar ta bil, tåg eller buss?
- Kan du gå av en hållplats tidigare när du åker buss eller tåg?
- Kan du ibland gå uppför trappor i stället för att ta rulltrappa eller hiss?
- Kan promenader bli ett sätt att umgås med familj och vänner?
- Gör en lista över egna förslag!

Har du frågor eller vill lämna synpunkter på den här foldern eller anmäla brister på promenaden ring Nacka kommun på telefon 08-718 8000.

Aktuell information om fysisk aktivitet hittar du på [nacka.se](http://nacka.se). Du kan använda Internet utan kostnad på kommunens bibliotek.



# LUGNA PROMENADEN i Älta



# LUGNA PROMENADEN i Älta

Promenaden går till stor del genom park- eller skogsmark nära bebyggelsen.

Du kan starta vid Älta centrum eller öster om Älta vägen, på någon plats där slingan passerar. Gå helst medurs för att se skyltarna bra.

Promenaden är till största delen asfalterad, de delar som är grusväg har jämnt och fint underlag. Det är gott om bänkar i grönområdet före Lovisedalsvägen, där det lutar svagt uppför.

För det mesta går man på gångväg eller trottoar, på Jaktstigen och en bit av Lovisedalsvägen saknas dock trottoar. Vintertid kan "genvägen" Solvägen-Pilvägen (grå markering på kartan) vara ett bra alternativ.

**Markering:** orange skyltar märkta "Lugna promenaden".

Lugna promenadens skylt

SLINGANS LÄNGD: 3,5 km. Svårighetsgrad ●● = lättgången eller mycket lättgången, svagt kuperat eller plant.



PÅ KARTAN:



Rekommenderad riktning



Bänk



Lugna promenadens skylt



Busshållplats