

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 80 00.

Aktuell information om fysisk aktivitet hittar du på nacka.se. Du kan använda Internet utan kostnad på kommunens bibliotek.



LUGNA PROMENADEN i Fisksätra–Saltsjöbaden



LUGNA PROMENADEN

i Fisksätra och Saltsjöbaden

Promenaden utgår från Saltsjöbaden centrum, Saltsjö Torg, men man kan börja gå var som helst utmed slingan. Gå helst medurs för att se skyltarna bra.

Från Saltsjö Torg följer den först Kvarntorpsvägen, går före Lundsjön in på en gång- och cykelväg, fortsätter under Saltsjöbadsleden och följer gång- och cykelvägen fram till Repvägen. Via Fidravägen och Fågelhöjdstigen (ända fram till Stockholmsvägen) fortsätter den tillbaka till Saltsjö Torg.

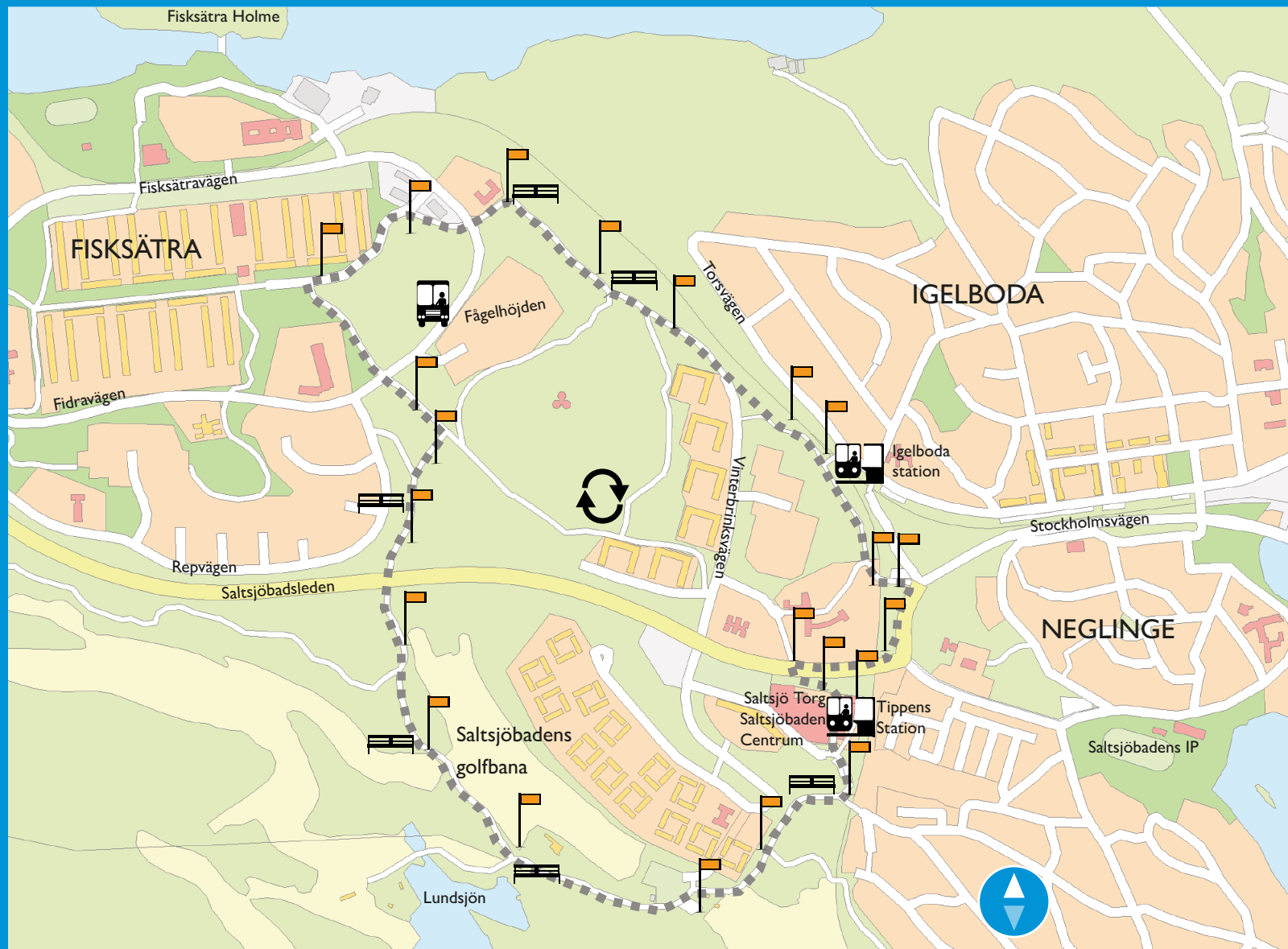
Promenaden är belyst.

Promenaden är till största delen asfalterad, så det går utmärkt att promenera med barnvagn eller rullstol.

Markering: orange skyltar märkta "Lugna promenaden".

 Lugna promenadens skylt

SLINGANS LÄNGD: 4,2 km. Svårighetsgrad: ● ○ = lättgånget eller mycket lättgånget, svagt kuperat eller plant.



PÅ KARTAN:



Rekommenderad riktning



Bänk



Tågstation



Lugna promenadens skylt



Busshållplats