# Hälsoinspiration *för alla*

**Juni 2025**

**Månadens tema**
Hitta din träning utomhus

**Innehåll**
Ledaren

- Fler fördelar av att träna ute än inomhus
- Förbättra din form i naturen
- Positiva effekter av att träna ute
- Hälsoeffekterna slår in direkt för tidigare *inaktiva*
- Kliv ut i naturen och träna hjärnan
- Appar för mental motion
- Bärbar teknik övervakar vår hälsa
- Att röra på sig ska kännas lustfyllt och skönt

## HÄLSOINSPIRATÖREN

Proformia Hälsa AB
Kivra: 556591-9403
106 31 Stockholm
info@proformia.se

ANSVARIG TEXTINNEHåLL
Susanne Colliander, 070-7968355
susanne@proformia.se

UTGIVNING
**Hälsoinspiration för alla**
utkommer med 12 nummer per år.


Utomhusträning i naturen är bra av många skäl. Det inbjuder till spontan träning eller rörelse under dygnets alla timmar. Ute behöver vi inga specifika träningsredskap för att utföra övningarna. Vi kan fritt använda det skog och mark erbjuder för att förbättra kondition, styrka, balans och smidighet. Praktiskt kan det betyda att vi hoppar över stenar och stockar, kryper under trädgrenar, balanserar på nedfallna träd, hoppar högt för att nå grenarna och springer uppför en backe.

Det finns många utomhusgym eller naturgym att välja på och träna vid. I nästan varje kommun har det byggts (eller planeras det för att byggas) utegym vid motionsspår eller längs gångvägar. Dessutom arrangeras ofta gruppträning som CrossFit/CrossNature, NatureWorkout, Bootcamp, StarkUte med flera på olika platser i Sverige.

En vanlig missuppfattning är att vi måste ta i jättemycket när vi tränar. Tittar man på elitidrottare tränar de ofta lågintensivt för att inte bli för utmattade. Även om det inte är lika tidseffektivt, som andra mer intensiva aktiviteter, kan vi vara ute längre. Vi orkar hålla på länge och får en betydlig kroppslig effekt på våra organ.

Genom att kliva ut i naturen tränar vi även våra mentala sinnen. Naturen och motionen påverkar vårt känslocenter i hjärnan, amygdala, som ser till att minska stresspåslaget. Dessutom bidrar träningen till att öka nivåer av hormonet oxytocin (som dämpar ångest och stress) samt dopamin och noradrenalin (som ökar vår lust och välmåendet).

Som stöd och motivation i träningen, kan vi låta oss övervakas via pyttesmå sensorer i olika träningsprodukter som armband, ringar, kläder eller solglasögon. Med hjälp av appar talar sensorerna om hur långt vi gått eller sprungit, i vilket tempo, hur mycket energi vi gjort av med och hur vår sömn påverkats.

När vi motionerar, utsöndras ämnen i vår kropp som påverkar hjärnan att skapa rätt ”miljöer” för att nervceller ska trivas och växa till sig i. Med mer tankekrävande uppgifter eller minnesövningar, direkt efter träningen, kan effekten på hjärnan förbättras. Exempel på appar som stärker den mentala förmåga är t ex Lumosity, Elevate, Eidetic.

Lägger vi bort prestationskrav och mål och istället utforskar hur det känns att röra på kroppen på ett naturligt sätt, ökar vi chanserna att hålla i och hålla ut. Genom att aktivt leta efter positiva upplevelser och skjuta de negativa tankemönstren åt sidan förbättras successivt vårt välbefinnande. Musik och dans kan underlätta den processen.

*Trevlig läsning!*
Susanne Colliander

# Fler fördelar av att träna ute än inomhus

**Att träna utomhus ger fler hälsofördelar jämfört med att träna inomhus. Bara av att vistas utomhus - i en naturlig grön miljö - ger oss mer energi. Effekterna visar sig direkt i form av bättre humör och ork.**

Det finns flera aktiviteter som med fördel kan genomföras utomhus. Förutom alla nya sinnesintryck förbättras vår kondition, styrka, balans och smidighet. Här nedan beskriver vi på vilket sätt naturen lämpar sig extra bra att träna i och vad det finns att välja på.

### Träna kondition i naturlig miljö

Att gå, jogga eller springa på ojämnt underlag är bra för balans och koordination. Dessutom sliter det mindre på kroppen, framför allt när det gäller knäna. För att slippa träna ensam, kan vi leta rätt på en löpargrupp där vi bor eller via gymmen. I annat fall kan en träningsapp fungera som en bra motivator och inspiratör.

### Powerwalk - alternativ till löpning

Powerwalk eller styrkepromenad innebär att vi går snabbt och jobbar mer med armarna än under en vanlig promenad. Det är idealiskt om vi vill förbättra vår kondition utan att springa eller jogga. Risken för belastningsskador i höfter, knän och fötter är dessutom liten jämfört med att springa.

Även om vi inte förbrukar lika mycket energi som när vi springer, och får en något mindre konditionseffekt, är det ändå en effektiv motionsform, som snabbt förbättrar konditionen och bygger upp muskler och skelett.

### Vad som behövs

För att bygga upp en bra grundkondition, behöver vi gå i 30-45 minuter. Det kräver att vi tränar med raska promenader 3-4 ggr i veckan, med en intensitet på 70-80 procent av vår maxpuls.

Det behövs ingen dyr utrustning, men det är bra att använda skor med en bra stötdämpning. Powerwalken kan göras var som helst men när vi kommer upp i lite fart fungerar parker, skog eller friluftsområden som bättre platser att vara i.

**Källa:** Andersson M. Åhman S. Träna ut med Sofia. Norstedts. 2022.

## Positiva effekter av att träna utomhus

- Vi orkar träna hårdare utomhus om vi befinner oss i en naturlig grön miljö än om vi tränar inomhus på löpband eller träningscykel.
- Enligt en färsk studie kan vi bli mellan 30 och 66 procent snabbare vid samma ansträngningsnivå om vi tränar ute.
- Motion utomhus ökar produktionen av D-vitamin, vilket förbättrar benhälsan och förebygger hjärt- och kärlsjukdomar.
- Utomhusträning ger fördelar för den mentala hälsan, inklusive förbättrat humör och förbättrad kognitiv funktion. Detta på grund av ökade serotoninnivåer och begränsad melatoninproduktion.
- Att träna på utegym ger ofta längre, mer intensiva träningspass och större sannolikhet för att vi upprätthåller en regelbunden träningsrutin.
- Naturliga utomhusmiljöer ger renare och säkrare träningsutrymmen än på inomhusanläggningar, vilket minskar infektionsriskerna.

**Källa:** www.gih.se/om-gih/aktuellt/nyheter/nyheter/2024-06-03-lattare-att-motionera-och-trana-utomhus-an-inomhus; White paper av Morten Zacho, MSc, Kompan Fitness Institute.

# Förbättra din form i naturen

### Träna styrka på ett utomhusgym

Det finns många utegym runt om i landet. I nästan varje kommun, har det byggts (eller planeras det för att byggas) utegym vid motionsspår eller längs gångvägar.

Tidigare fanns äldre typer/varianter av sådana utegym, med redskap för stocklyft, situps och chins på naturområden. Dessa var förebilder till de nuvarande gymmen, som nu har fler kompletterande redskap.

Bara i Stockholm finns 80 utegym. För att hitta ett där vi bor, kan vi vända oss till Kultur och Fritidsnämnden i vår kommun.

### Naturgym

Har vi inte tillgång till något utegym, kan vi fixa ”ett eget” gym. En sten kan då bli till en hantel, en trädstock fungerar som en step-up bräda, en trädstam för att göra dips emot osv.

### Gruppträning

Exempel på utomhusträning i grupp är CrossFit/CrossNature (funktionell styrketräning utomhus), Bootcamp (högintensiv konditions-, uthållighets- och styrketräning baserad på militärt inspirerade övningar), yoga eller arrangerade löpargrupper från olika gym.

### Redskap

Även om vi egentligen inte behöver några träningsredskap, kan det vara kul att variera vår utomhusträning. Gummiband är enkla och lätta redskap att ta med sig ut. Två vattenfyllda flaskor, fungerar som hantlar i början av passet och som törstsläckare i slutet. Är det inte allt för långt att gå till utomhusgymmet, kan vi ha med oss gjutjärnshantlar eller en kettlebell (ser ut som en kanonkula och som tränar många delar av kroppen samtidigt).

### CrossFit - allroundträning ute

CrossFit är en träningsmetod som kombinerar styrke-, konditions- och smidighetsträning. Här finns inte något exakt program eller schema, utan allt baserar sig på några handfasta principer.

Övningarna utgår från att vi har samma rörelsemönster i oss som våra förfäder en gång hade. Genom att efterlikna deras vardag - sitta ned och stå upp, springa, lyfta, kasta, klättra, hoppa, knuffa och släpa kan vi förbättra vår egen prestationsförmåga på ett allsidigt sätt.

Grundprincipen är att variera sina funktionella rörelser, med högt tempo och hög intensitet. På så vis förbättras rörlighet, kondition, uthållighet, styrka, snabbhet, explosivitet, smidighet, koordination, precision och balans. Övningarna kan t ex bestå av armhävningar, pull-ups, knäböj, backlöpning, lyft av sandsäckar.

### CrossFit - med naturens resurser

Tanken med CrossFit är att kunna utföra övningar och använda redskap överallt. Med kroppen som eget motstånd, passar träningen bra att utföras ute i det fria.

Forts nästa sida >

< Forts från föreg. sida

# Förbättra din form i naturen

Under ett CrossFit-pass utomhus brukar man hoppa över stenar och stockar, krypa under trädgrenar, balansera på nedfallna träd, hoppa högt för att nå grenarna och spurta uppför en backe. Träningsplatsen består med andra ord av naturens resurser.

Förbättringar syns snabbt på syreupptagningsförmågan (kroppens förmåga att ta upp och transportera syre), uthållighet (kroppens förmåga att lagra och använda energi), styrka (muskelns förmåga att skapa kraft), rörlighet (maximalt rörelseomfång i varje led), effekt (muskelns förmåga att skapa maximal kraft under minimal tid), snabbhet (förmåga att snabbt repetera en given rörelse), koordination (förmåga att kunna koordinera flera olika rörelser i en rörelse), balans (förmåga att kunna kontrollera kroppens tyngdpunkt i förhållande till underlaget) och precision.

**Utomhusyoga - en naturupplevelse**

Att yogaträna utomhus gör upplevelsen att vara närvarande i nuet starkare.

Yogan har sitt ursprung i Indien och är en av världens äldsta träningsformer för hälsa och utveckling. Flera studier bevisar idag yogans goda effekter på hälsan, varför den används även som friskvård i stora delar av världen. En betydelse av ordet yoga är ”att förena” dvs hålla ihop kropp, själ och sinne. Yogan handlar om att bli mer fokuserad och vara här och nu.

Med kroppsrörelserna (asana), tränar vi styrka, smidighet, balans och fokusering. Rörelserna sägs inte bara påverka muskler och leder, utan även andning, matsmältning och funktionen hos andra inre organ.

Alla övningar görs koordinerat med ut- och inandning. Med andningsövningarna (pranayama) kan vi lära oss lyssna inåt och påverka hur vi mår. Övningarna blir som ett redskap som både hjälper oss att slappna av och att öka energinivån i kroppen när vi behöver det.

**Bootcamp - lagträning i fokus**

Bootcamp är en tuffare träningsvariant, som utförs i par eller grupper, med mycket individuell fysträning. Träningen består av högintensiv konditions-, uthållighets- och styrketräning. Redskapen är den egna kroppen och det som finns i naturen.

Bootcamp bygger på laganda, förtroende, kämparanda, ledarskap och ger ökad motivation, energi och självförtroende. Här blandas tuffa fysövningar med lek och tävlingar, som kan varieras i många olika former.

Syftet med Bootcamp är att få deltagarna att snabbt komma i form och förbättra kondition, uthållighet och styrka, oavsett vilken nivå man börjar på. Även den mentala delen är viktig och det gäller hela tiden att utmana sig själv och inte ge upp - för både sin egen skull och gruppens.

**Källa:** www.traningshjalpen.se/utomhustraning-skogen-utegym/ cross-nature.se, levlive.se, starkute.se

# Hälsoeffekterna slår in direkt för tidigare *inaktiva*

**För varje minut vi rör på oss får vi kroppens organ att fungera bättre. Vi blir både starkare och orkar mer. Att vara utomhus leder ofta till att vi rör på oss mer än vi tror.**

Att varje rörelse räknas hävdar WHO i sina rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande. Det är alltså bättre med lite aktivitet än ingen alls och det är bra att börja med små mängder aktivitet och sedan öka gradvis. Hälsoeffekterna slår in direkt för den som tidigare varit inaktiv eller sitter mycket.

## Det är tiden som räknas

Rörelse behöver inte vara högintensiv för att ge effekt. Måttlig intensitet kan ge lika stora hälsovinster om vi förlänger tiden. Det är en viktig upptäckt och innebär att det finns många sätt att nå målet, och att individen har större chans att hitta något som passar en själv.

## Alla vinner på att röra på sig mer

Kroppen räknar all rörelse och människor i alla åldrar oavsett kön och vikt har något att vinna på att röra sig lite till.

Det kan dock vara svårt att komma igång om vi helt saknar träningsbakgrund och inte identifierar oss som en sportig typ. Därför kan det vara bra att undvika ord som träning eller motion om vi vill få medarbetare att komma igång. Bättre är att använda sig av vardagsaktivitet för att det inte ska förknippas med stress.

## Byte av livsstil ger goda effekter

Det finns forskning som visar att individer som går från att vara inaktiva till aktiva får en bättre livskvalitet. De både orkar mer, sover bättre och tänker klarare.

Enligt en studie från Sahlgrenska akademin och GIH behövs bara några minuters lågintensiv träning per dag för att halvera risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Ökar vi intensiteten eller träningsdosen minskar risken ännu mer.

## Fördelen med lågintensiv träning

Det går att komma på många argument till att inte träna men med en promenad behöver vi inte ens byta om. Dessutom är det skonsamt för de flesta och gratis.

Även om lågintensiv träning inte är lika tidseffektivt som andra aktiviteter tycker många om att vara ute länge. Vi orkar hålla på länge och får en betydlig kroppslig effekt på våra organ.

Självklart behöver vi även belasta hjärtat men då måste vi komma upp i puls. Att ta i lite extra minst en gång i veckan är en bra rekommendation. Med mer intensiv träning kan hjärtat bli bättre på att pumpa runt blodet i kroppen.

**Källa:** https://imr.se/forbattra-halsan-pa-ett-enkelt-satt/

# Kliv ut i naturen och träna hjärnan



**”Kliv ut i naturen och träna hjärnan”. Så uttrycker sig Olle Johansson, docent i neruovetenskap vid Karolinska Institutet. Han menar att den bästa hjärngympan stimulerar alla våra sinnen och hittas utomhus.**

En daglig promenad sätter fart på kreativiteten och får vår hjärna att fungera bättre. Anledningen är att hjärnans ”postkontor”, thalamus, behöver en lagom nivå av ämnet dopamin för att sortera och bearbeta sinnesintryck på ett bra sätt. Träning verkar påverka fininställningen av dopaminnivån, men framför allt stärker den frontalloben på flera sätt och gör att den fungerar bättre.

### Man håller sig yngre

Att gå ut och röra på sig har också visat sig bromsa åldersutvecklingen i hjärnan. När vi blir äldre, krymper nämligen hjärnans minnescentrum, hippocampus, och blodförsörjningen försämras. Demensrisken har i studier visat sig minska med 40%.

### Stärker minnet

När vi motionerar, utsöndras ämnen i vår kropp som påverkar hjärnan att skapa rätt ”miljöer” så att nervcellerna trivs och växer till sig i. Effekten förstärks med olika sinnesintryck, som vi får av att träna just utomhus.

Förutom att få fler hjärnceller behöver vi få dessa att koppla ihop sig med varandra. Med mer tankekrävande arbetsuppgifter, direkt efter träningen, kan processen som gör oss smartare påskyndas - *se appar för mental motion här bredvid*.

### Minimerar stress och oro till förmån för lust och glädje

Både naturen och motionen påverkar vårt känslocenter i hjärnan, amygdala, som ser till att minska stresspåslaget. Dessutom bidrar träningen till att öka nivåer av hormonet oxytocin (som dämpar ångest och stress) och dopamin och noradrenalin (som ökar vår lust och välmåendet).

En annan förklaring till att stressen minskar vid träning, är att ett enzym som heter KAT (som bildas i vältränade muskler), bryter ned ett ämne som bildas vid stress (kynerenin) och renar blodet från det.

### Ökar vår koncentration

När vi är ute och aktiverar oss, höjs nivån av ämnet dopamin, vilket påverkar koncentrationen i positiv riktning. Även hjärnans belöningssystem fungerar bättre direkt efter aktiviteten.

**Källa:** Hansen A. Hjärnstark. Hur motion och träning stärker din hjärna. Fitnessförlaget. 2016.

## Appar för mental motion

### Elevate - lekfull minnesträning

Elevate är en prisbelönt hjärntränare som använder roliga spel och ”brainteasers” för att förbättra ordförråd, talförmåga, bearbetningshastighet, minnesförmåga och mental matematik. Alla användare får ett personligt inlärningsprogram som anpassas över tiden för att maximera resultaten.

### Peak - för matte, språk och analys

Peak delar upp utmaningarna efter ämne. Appen tränar vårt sinne för matematik, språk och analys. Resultaten samlas ihop och jämförs med medeltalet för personer i samma ålder. Uppmärksamhet och fokus är förutsättningar för att lyckas.

### Lumosity - ökar koncentrationen

Utmanar minnet, koncentrationsförmågan och mycket mer. Många användare kombinerar de över 25 kognitiva spelen från Lumosity i dagliga program som utmanar tankeförmågan. Spelen anpassas till individens unika resultat så att utmaningsnivån bibehålls i en mängd olika kognitiva uppgifter.

**Källa:** ahaslides.com/sv/blog/free-brain-training-apps/stark.

# Bärbar teknik övervakar vår hälsa

**Teknikutvecklingen gör det möjligt att se allt djupare in i oss själva. Via pyttesmå sensorer i våra träningsprodukter kan vi mäta de flesta av kroppens funktioner. Är vi nöjda med resultatet eller gör tekniken att vi får lust att röra oss mer?**

Kläder som talar om hur vi mår, en ring som mäter vår puls eller ett armband som analyserar vår sömn och vila. Även i skidbacken kan vi få hjälp via våra skidglasögon som ger oss all information vi behöver för att hitta den kortaste liftkön eller den bästa snön. Det är inte science fiction - tekniken som gör det möjligt finns redan.

## Wearables läser av oss

Utvecklingen går med en rasande fart. En allt större datamängd går att samla på en allt mindre yta. Kapaciteten förbättras hela tiden och har gjort det ända sedan 1950-talet.

Mindre, lättare, billigare och mer robusta sensorer gör det möjligt att mäta nästan vad som helst. Mängden data blir också tillgänglig på ett helt annat sätt. Det är lätt att tycka att saker och ting borde vara omöjligt att genomföra, men allting överträffar hela tiden sig självt.

## Mäter det mesta på olika sätt

Utvecklingen av teknik för vardagsmotionärer började med en enkel mekanisk stegräknare. Den kunde visa ungefär hur många steg vi tagit under en dag. Men om vi istället tog cykeln till jobbet, blev stegräknaren genast förvirrad, eftersom vi varken gick eller sprang. Den kunde heller aldrig avgöra hur intensivt någon tränat. Sedan dess har stegräknaren försetts med GPS-sändare, pulsmätare och en accelerometer som mäter rörelser. Den har blivit ett armband eller en klocka runt handleden och flyttat in som applikation i smarta telefoner.

Plötsligt kan vi mäta hur många kalorier vi förbrukat, se hur långt vi har sprungit eller gått, i vilket tempo, i vilken terräng och hur bra vi sovit efteråt. Apparna kan dessutom hjälpa till med träningsupplägg i spåret och i gymmet, och även med vad vi ska äta och hur ofta.

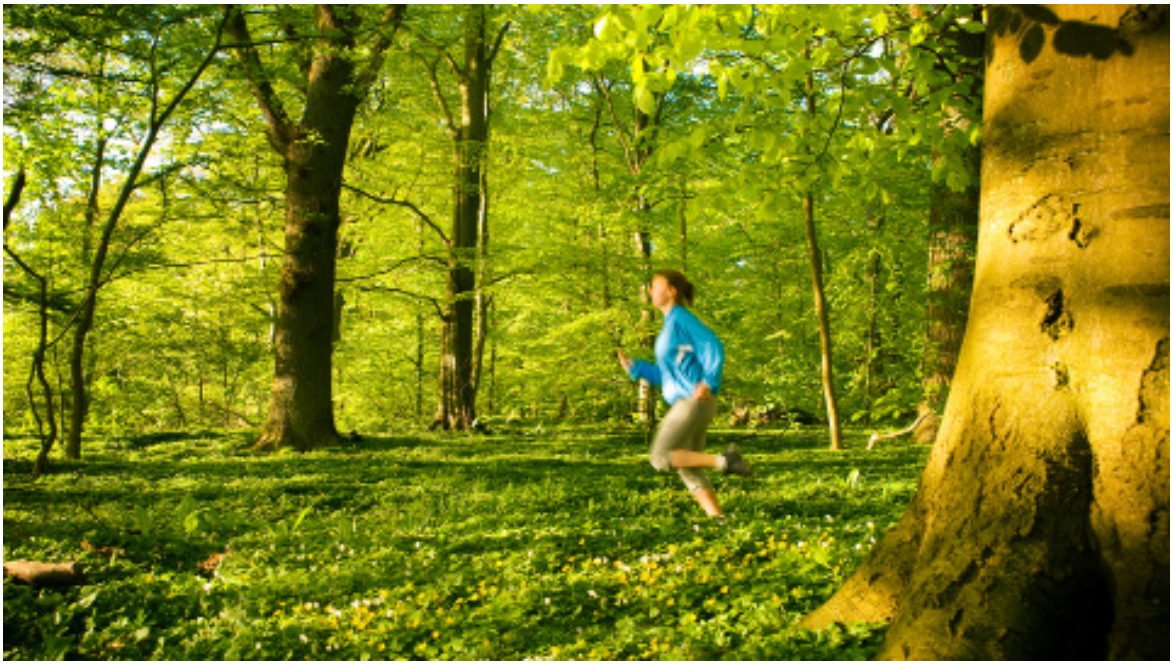
## Smarta textilier

Efter aktivitetsarmbanden och de smarta klockorna blev smarta textilier det nya teknikgenombrottet. Flera sportklädesföretag säljer nu produkter med inbyggda sensorer som mäter till exempel puls och muskelaktivitet. Dessutom kan olika klädesplagg mäta kroppsrörelser, hållning, hjärtats rytm, muskelaktivitet, lungkapacitet och vätskebalans. Men också hjärnans aktivitet (EEG) och våra sinnesrörelser kan mätas.

## Känslan viktigare än prestation

För en del av oss verkar det handla mer om känslan och mindre om att följa och förbättra sin prestation. Tekniken har mer blivit som en bekräftelse för att lära sig hur det känns att träna på en viss nivå av ansträngning och att få det bekräftat av dataresultaten. Det behöver inte bara kännas rätt utan siffran säger också att vi är på rätt väg.

**Källa:** https://nyheter.ki.se/sa-kan-vardagsprylar-overvaka-din-halsa





# Att röra på sig ska kännas lustfyllt och skönt

**Eftersom vi mår bra av att röra på oss är det viktigt att välja aktiviteter som passar oss och vi trivs med. Speciellt i början är det viktigt att vara försiktig och inte gå ut för hårt. Annars riskerar vi att skada oss och då är det lätt att vi ledsnar och slutar med vår aktivitet.**

Rätt motion skapar lust och rörelseglädje. Det upptäcker vi, om inte förr, när konditionen och rörelseförmågan förbättras. Då ökar chansen att vi får uppleva en rad positiva känslor. Dessutom får vi en bra avspänning när kropp och själ är i balans. Det är något alla behöver efter till exempel en stressig dag på jobbet.

Har vi inte som vana att vara aktiva kan träning kännas trist. Hör vi till den kategorin är det bra att börja med att välja ut de sätt att träna som vi gillar mest eller ogillar minst. Lika viktigt är att se till att vi har något vi tycker om i tankarna medan vi rör på oss. Det kan bidra till att aktiviteten blir mindre tråkig.

## Känn glädje och lust

Rörelseglädje handlar om en upplevelse i nuet, en fysisk sensation i kroppen som ger en lustfylld känsla inombords. Ett sätt att återknyta till den naturliga lusten i rörelse är att lägga bort prestation, mål och resultat för att istället utforska hur det är att röra kroppen bara för att det känns bra. Släppa tankar och värderingar om hur rörelse ska göras eller se ut åt sidan och följa lusten och känslan i kroppen. Vårt välbefinnande hänger mycket nära ihop med våra egna förväntningar. Genom att aktivt leta efter positiva upplevelser och skjuta de negativa tankemönstren åt sidan, kan vi öka vårt välbefinnandet. Här är några enkla och ofta rekommenderade sätt att göra träningen mer lustfylld:

- Var social: träna tillsammans med vänner i en grupp eller med bra och utbildade tränare.

- Se till att få underhållning med musik, podcast eller en ljudbok/film.

- Träna utomhus i vacker miljö.

- Dansa eller lek och spela.

- Omväxling förnöjer, så prova och blanda olika aktiviteter.

- Sätt upp realistiska mål som handlar om tid - inte prestation - för att inte bli besviken.

- Glöm inte belöningen efteråt.

**Källa:** Colliander S. Fler friska på jobbet. Ekerlids förlag. 2020.