

TRIN 2: FORSTÅ LAV INTENSITET

- OG KEND FORSKEL PÅ STILLESIDDENDE OG FYSISK INAKTIV



"Faktisk kan jeg ikke lade være med at smile lidt over det absurde i, at Arbejdstilsynet bruger tid på at tjekke bordhøjder og stole på arbejdspladserne fremfor at adressere det helt store problem, vi har, nemlig at vi sidder alt for meget ned i hverdagen, alt for længe."

~ Chris MacDonald, Ikke til Forhandling, s. 261

Sitting is the new smoking

I løbet af de seneste 10-15 år har forskningen vist, at der er en helt anden fysiologi i kroppen, når vi sidder, end når vi er aktive. Kroppen fungerer anderledes, og de udfordringer, der er ved at sidde ud over 30 minutter, kan du derfor ikke kompensere for ved at træne og være fysisk aktiv. Siddesygen er et begreb og en samlebetegnelse for de konsekvenser, som længerevarende sidning har med den ændrede fysiologi.

Hvad ligger egentlig gemt i vendingen "sitting is the new smoking"? Det er netop det faktum, at kroppens funktion ændrer sig markant, så snart vi sætter os. Du kan sammenligne det med en slags 'dvaletilstand', hvor kroppen sparer på ilt og friske forsyninger, fordi dine muskler er i hvile.




TRIN 2: FORSTÅ LAV INTENSITET

Og det bringer altså længerevarende sidning på højde med rygning i forhold til din helbredsrisiko.

Nøglen til at undgå de negative konsekvenser for dit helbred ved for mange timer på skrivebordsstolen hver dag er derfor at kende forskel på træning og hverdagsbevægelser. En af de største misforståelser er at tro, at bare fordi du er fysisk aktiv senere på dagen, så er alt godt. Det er desværre ikke tilfældet - men det er jo det, vi har lært.

Intensitetsskalaen – og MET

Vi måler intensitet i MET, den metaboliske ækvivalent, som er et mål for hvor meget energi, du forbruger pr. tidsenhed ved en bestemt aktivitet i forhold til hvile. Det er en skala fra 1-6, og hvile, enten siddende eller liggende i vågen tid, har værdien 1, og er et udgangspunkt for de øvrige områder på skalaen.

MET	BESKRIVELSE	
< 1,5: I hvile og stillesiddende	Kan også kaldes 'ingen intensitet', fordi vi kun bruger musklerne i meget begrænset omfang. Du kan sidde lidt mere aktivt og oprejst og dermed komme over værdien 1, men når du sidder stille, er det defineret som ingen intensitet med hovedparten af kroppens muskler i hvile.	
1,5 - 3: Lav intensitet	Alle dine helt almindelige bevægelser uden sved på panden. At rejse sig og hente noget, at stå op, udstrækninger, frokost-gåturen, cykelturen uden fart på, indkøb, gøremål i hus og have. Her bruger du dine muskler og din krop, uden at du bliver forpustet.	
3-5: Moderat intensitet	Du kan mærke, at du er i gang, og pulsen er kommet op. Ved moderat intensitet kan du stadig føre en samtale, selvom din puls er højere. Det kan være den gode gåtur, løb, cykelturen med et godt tempo, en del havearbejde kan være med, trappegang, diverse boldspil.	
>5: Høj intensitet	Pulsen er så høj, at du dårligt kan føre en samtale samtidig.	



FYSISK AKTIV - Sundhedsstyrelsens anbefalinger er:

30-60 minutter dagligt i moderat til høj intensitet. Der anbefales 60 minutter, hvis du har et overvejende stillesiddende arbejde, eller hvis du er barn.

Minimum 2 gange om ugen skal pulsen op i høj intensitet i 20 min.

Opdeler du tiden i moderat til høj intensitet, så skal det være minimum 10 minutters varighed for at tælle med.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger stiller krav til både længde af aktivitet og intensitet.

Opfylder du disse kriterier, så er du i den meget attraktive kasse for din sundhed, der hedder FYSISK AKTIV. Det har så stor betydning for det gode liv, at du holder dig fysisk aktiv hele livet.

Opfylder du ikke anbefalingerne om minimum 30-60 minutter ved moderat til høj intensitet pr. dag, så er du i den kasse, der hedder FYSISK INAKTIV. Fysisk inaktiv dækker altså over både ingen intensitet og lav intensitet i skalaen ovenfor. Du skal op i moderat/høj intensitet for at være i kategorien fysisk aktiv.

Der er endnu ikke anbefalinger i Danmark for at reducere siddetid og at skrue op for bevægelser ved lav intensitet. Det er der i andre lande, f.eks. England og Finland, som kom med regelsæt om at reducere siddetiden i 2015. Senest er Canada kommet med retningslinjer i 2020, der inkluderer reduceret siddetid og bevægelser hele dagen, "Canadian 24-hour movement guidelines".

At vi ikke har retningslinjer i Danmark kan skyldes, at det er svært at sige præcist, hvor meget der er for meget. Hold dig til max 6-7 timer siddende pr. dag og øv dig i ikke at sidde mere end 30 minutter ad gangen – eller lad dig inspirere af retningslinjerne fra Canada.¹

¹ <https://csepguidelines.ca/adults-18-64/>

At være stillesiddende - og forskellen i forhold til at være fysisk inaktiv

Når vi ser på stillesiddende adfærd, er definitionen følgende:

'Den del af vores vågne tid, vi tilbringer i siddende eller liggende position, hvor hovedparten af kroppens muskler er i hvile, og kroppens energiforbrug er lavt.'

! *Stillesiddende adfærd er altså ikke det samme som fysisk inaktivitet.*

- Fysisk inaktiv er, når du IKKE er fysisk aktiv 30-60 minutter om dagen, som Sundhedsstyrelsen anbefaler. Det skal være aktivitet ved moderat og høj intensitet. Det vil sige, at der er krav til intensiteten og længden af den fysiske aktivitet.
- Stillesiddende er, når du sidder for meget og for længe ad gangen. Længerevarende sidning er, når du sidder mere end 30 minutter ad gangen.

Det vil sige, at du sagtens kan være fysisk aktiv og alligevel sidde stille alt for længe ad gangen og have en usund stillesiddende dag.

Det er vigtigt, at du kan se den forskel og tænke den ind i din hverdag og i dit liv. Det er virkelig en af nøglerne til at skrue op for immunsystemet, kroppens vitale funktioner og kroppens basale opladning.

Forskningen viser, at de skadelige effekter ved stillesiddende adfærd ikke kan løses ved at cykle til og fra arbejde eller løbe efter arbejde. Kroppen - og i særdeleshed hjernen - har krav på ilt og friske forsyninger hele dagen, og det får den ikke i tilstrækkelig grad, når du sidder stille. Du kan ikke tilføre ilt 8 timer senere med samme resultat, og derfor kan du ikke rette op med løbeturen efter arbejde. Det er den forskel, vi skal forstå - nemlig mellem at være stillesiddende og at være fysisk inaktiv.

Hvordan løser du det?

- Er du **fysisk inaktiv** løser du det ved at være fysisk aktiv 30-60 minutter om dagen ved moderat til høj intensitet, det vil sige med en intensitet, så du kan mærke, du er i gang. Så ryger du over i den meget attraktive kasse af fysisk aktive - og det er godt! Det må der ikke herske tvivl om.
- Er du **stillesiddende**, løser du det KUN ved at sidde mindre og at afbryde siddetiden ofte. At sidde mindre - simpelthen! Der er ingen krav til intensitet - kun et meget simpelt krav om at slippe stolen og lette bagdelen.

Træning kan altså ikke stå alene. Træning styrker kroppen og bygger op - hverdagsbevægelserne HVER DAG og HELE DAGEN holder kroppen kørende, og vitale funktioner i gang - herunder hjernen.

Nøglen til at undgå de negative konsekvenser for dit helbred ved for mange timer på skrivebordsstolen hver dag er derfor at kende ovennævnte forskel. En af de største misforståelser er at tro, at bare fordi du er fysisk aktiv, så er alt godt.

*DET ER GODT OG SUNDT AT VÆRE FYSISK AKTIV!
Det får dig bare ikke ud af risikogruppen ved at sidde for meget.
Derfor skal du sidde mindre og afbryde siddetiden ofte.*

Guldet i hverdagsbevægelserne – uden sved på panden

Det handler langt mere om adfærdsændring end om sved på panden, når du er på kontoret og på hjemmearbejdspladsen. Vi skal se på vores indgroede vaner med stole over alt, og det at sidde som et centralt omdrejningspunkt for alle med stillesiddende arbejde og for vores kultur generelt.

Lær at elske hverdagsbevægelserne - de har deres helt egen betydning for dit helbred - også selvom de ikke føles som noget særligt.

Træning efter arbejde kan IKKE erstatte alle de naturlige hverdagsbevægelser, du laver hele dagen, 365 dage om året, resten af dit liv.

Hvad angår den meget specifikke træningsindsats, så er det typisk noget, du planlægger hen over ugen. Hvis du har valgt at løbe 3 gange om ugen, og du ikke kan mandag og i stedet springer i løbeskoene tirsdag, gør det så en forskel for din samlede indsats? Nej – ikke nævneværdigt! Træningen kan du skubbe til, og du kan sågar også komme op på samme niveau efter en længere skadespause. Træning er en proces over tid, og træning bygger op og styrker din krop.

Hvis du ikke når dine daglige bevægelser i dag, typisk målt i skridt, kan du så lave dem i morgen med samme effekt – eller måske snuppe ugens skridt på søndag, hvor du har tid? Nej. De bevægelser, du ikke har lavet i dag, er i princippet 'tabt'. Du kan altid tage fat igen i morgen, og det er også en god ide at kompensere ved at skrue lidt op efter en dag med meget lidt aktivitet, men du kan ikke opnå gårsdagens effekt af dine bevægelser ved at tage dobbelt op i morgen. Hverdagsbevægelserne holder kroppen i gang – og det kræver en løbende indsats HVER DAG. Det svarer lidt til at spise 2 kg kål om søndagen i forhold til at fordele det på ugens dage. Det fungerer altså også bedre, når sund og fiberrig kost bliver noget, du gør på daglig basis.

Bevægelserne i din dag med alle de små bevægelser, gåturen(e), trapperne, cykelturen i din dag, hver dag, er den bedste vane. Tænk på, hvor meget ilt, det sender igennem dit system, og hvor meget ekstra flow, der følger med. Det er en af de bedste garantier for et stærkt immunsystem og en sund krop.

Kalorieforbrænding og hverdagsbevægelser

Professor James Levine har arbejdet med hverdagsbevægelserne i mere end 20 år, og taler om N.E.A.T. som er en forkortelse for 'Non-Exercise Activity Thermogenesis', som kan oversættes til 'energiomsætningen fra alle de bevægelser, der ikke giver sved på panden (non-exercise activity)'.

James Levine har bl.a. skrevet bogen "Move a Little, Lose a Lot", hvor han gør klart, hvor mange kalorier vi IKKE forbrænder, når vi sidder. Så snart du rejser dig, forbrænder du flere kalorier, og når du er i bevægelse, så skruer du endnu mere op. At skrue op for hverdagsbevægelserne og 'bevæge sig en lille smule mere' uden sved på panden hver eneste dag gør en stor forskel for din forbrænding, og det kan være din nøgle til vægttab.

Jeg møder nogle gange kommentaren: "Siden jeg er startet her på kontoret, har jeg taget x kg på." Og vupti – så får kantineordningen skylden! Kantinen kan også have lidt med de ekstra kg at gøre, men det er langt

TRIN 2: FORSTÅ LAV INTENSITET

mere sandsynligt, at det skyldes, at du er landet massivt i stolen og ikke rører dig på samme måde – særligt udtalt, hvis du kommer fra en anden type arbejde.

Der er mange tal i omløb om hvor meget ekstra, du forbrænder pr. time ved at stå end ved at sidde, og det varierer fra 50 til 100 kalorier pr. time. Og når du så medregner, at du går mere, når du står mere, så kan det altså hurtigt løbe op til mange ekstra forbrændte kalorier pr. dag. I hverdagsbevægelserne er altså gemt en langt højere forbrænding ved en beskeden indsats uden en dråbe sved på panden.

Ved generelt at skrue op for hverdagsbevægelserne i din dag, kan du nemt forbrænde op til 500 kalorier mere pr. dag. Det løber op – især når det er hver dag, og hverdagsbevægelserne er blevet en vane for dig.

En af brugerne af konceptet #SLIPSTOLEN udtaler:

"SLIP STOLEN er et rigtigt spændende koncept. Det er enkelt at gå til og let at forstå. Vi bliver motiveret af, hvor lidt der skal til for at gøre en rigtig stor forskel på vores helbred. Vi holder kroppen i gang – hele dagen – og ved at følge rådene, kan vi faktisk forbrænde op til 2000 kalorier ekstra per uge. Det motiverer rigtigt meget og er en stor øjenåbner, at træning er rigtig godt, men at det ikke kan stå alene i forhold til bevægelserne i løbet af arbejdsdagen."

Fordelene ved hverdagsbevægelserne er mange. Her kommer nogle af de vigtigste fordele:

- ✓ Du har lettere ved at holde dig motiveret, fordi det ikke koster penge, ikke kræver ekstra tid, når det flettes ind i din dag, og hverdagsbevægelserne skal ikke 'overkommes'.
- ✓ Hverdagsbevægelser medfører kun sjældent skader og overbelastning.
- ✓ Når hverdagsbevægelserne er blevet en vane, så tilfører det energi og overskud til din dag.
- ✓ Du forbrænder flere kalorier, og du reducerer følelsen af træthed.
- ✓ Dit udbytte af hverdagsbevægelserne på din energi og dit helbred overstiger indsatsen, fordi hverdagsbevægelser er uden sved på panden.

TRIN 2: FORSTÅ LAV INTENSITET

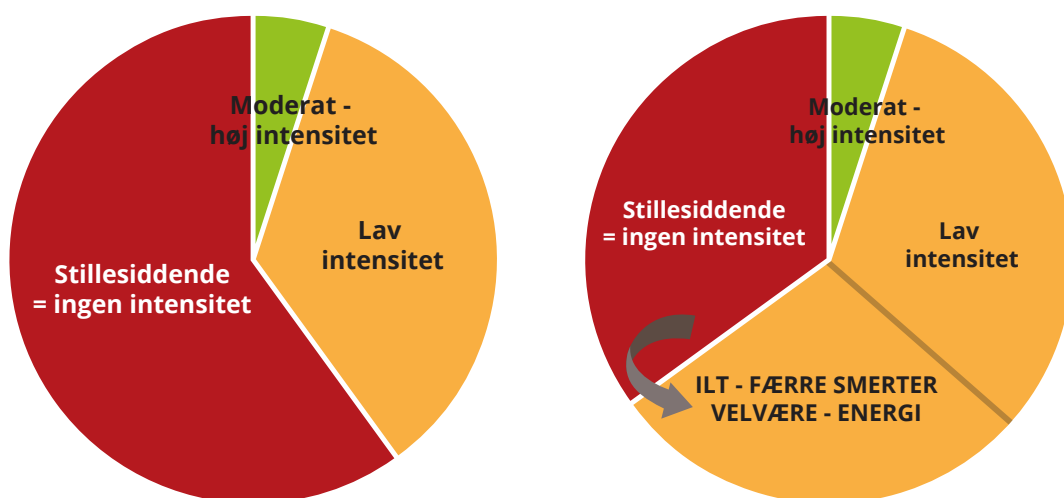
Bevægelserne ved lav intensitet og derigennem reduceret siddetid medfører, at du holder kroppen i gang, og at du får ryddet op og øger restitutionen efter de helt naturlige skader, som du påfører din krop ved træning. Du restituerer derfor hurtigere og bliver hurtigere klar til næste træning.

At skrue op for træning eller at skrue op for hverdagsbevægelserne

Diagrammet viser opdelingen i de tre typer af intensitet i vores vågne timer. Det grønne svarer til, at du opfylder Sundhedsstyrelsens anbefalinger på 60 minutter om dagen. Det røde område er de 10-11 timer, kontoransatte sidder i gennemsnit i Danmark, og det gule område er 'resten' og klassificeres som lav intensitet og hverdagsbevægelserne.

Hvis du gerne vil bruge 15 minutter mere i træningscentret, så gør du den grønne lagkage-bid en lille smule større. Hvis du til gengæld skruer op for at stå og gå lidt mere og får en frokost-gåtur ind hver dag, så kan du uden den store indsats tage et stort bid af den røde kasse og konvertere til gul.

DÈT vil gøre en markant forskel for dig, og det gør din vej til træningsindsatsen nemmere at komme i gang med. **At tippe balancen fra at være mest siddende til at være mest i bevægelse - det vil virkelig gøre en forskel.**



TRIN 2: FORSTÅ LAV INTENSITET

Hvis det er svært at holde øje med din sidde tid, så skal du bruge en reminder i din kalender eller på din telefon i en periode. Når kroppen først har vænnet sig til det, så beder kroppen selv om at stå op, så det handler om at holde fast så længe, at det er blevet en lidt mere automatiseret del af din dag.

Refleksion

- ✓ Gør de daglige bevægelser og flere skridt til en vane og fast bestanddel i dit liv. Begynd i dag.
- ✓ Skru ekstra op – især hvis du ønsker at opnå et vægttab.
- ✓ Hvis du ikke har styr på træningen ved moderat til høj intensitet, så brug de daglige bevægelser og et større 'gult område' til at få lettere ved at få det grønne område med. Se mere i Trin 7.

God fornøjelse med at få hverdagsbevægelserne tilbage i dit liv. Når du får dem ind som en del af autopiloten, så er det, vi virkelig kan slå fast, at følgende formel gælder:

Når udbyttet langt overstiger indsatsen!
