



02-01-2020 11:00 CET

## Alle hjernens organer styrkes ved fysisk aktivitet

**SATS fortsetter sitt arbeid med å bidra til bedre folkehelse. Gjennom samarbeidet med hjerneforsker Ole Petter Hjelle tar SATS ytterligere et steg for å øke kunnskapen om alle helsefordeler som kommer med fysisk aktivitet.**

Noen av de vanligste nyttårsforsettene er å gå ned i vekt, begynne å trene og slutte å røyke. SATS vil derimot løfte fokuset bort fra vekt- og kroppsfokus og i stedet inspirere mennesker til trening gjennom å øke deres kunnskap om hvordan fysisk aktivitet påvirker hjernen positivt.

-Når vi spør våre medlemmer hvorfor de trener, så svarer en tydelig majoritet

«for å være sunn\*. Det gjør oss veldig stolte, ettersom det tydelig beviser at vårt arbeid med å inspirere til et sunnere og gladere liv virkelig gir resultat. Men vi nøyer oss ikke med det. Vi vil spre ytterligere kunnskap om hvor viktig trening er for både den fysiske og psykiske helsen, sier Marianne Orderud, markeds- og kommunikasjonsdirektør i SATS.

### **Samarbeid med hjerneforsker**

At fysisk aktivitet er viktig for å forebygge sykdommer er kjent for de fleste, men ikke alle vet at hjernen er det organet som påvirkes mest positivt av trening. Nå innleder SATS et samarbeid med hjerneforsker Ole Petter Hjelle for å formidle fakta om hvor gunstig trening er for alle hjernefunksjoner. Fysisk aktivitet har positiv påvirkning på alle hjernefunksjoner, og forskning viser en tydelig kobling mellom [fysisk aktivitet og våre prestasjoner](#). Fysisk aktivitet gjør oss også mer oppmerksomme, gir bedre hukommelse og gjør oss mer kreative.

-All fysisk aktivitet er viktig. Ikke bare for å opprettholde hjerneceller og hjernefunksjoner, men også for oppbygningen av nye nerveceller. Fysisk aktivitet har en positiv effekt på stresshåndtering, læring, hukommelse, kreativitet, konsentrasjon og intelligens. Dessuten kommer et aktivt liv til å beskytte deg mot [depresjon](#), angst og minske risikoen for [demens](#) betraktelig, sier Ole Petter Hjelle, hjerneforsker.

Verdens Helseorganisasjon WHO har kommet frem til at inaktivitet er det største globale folkehelseproblemet i vårt århundre, og det må endres på. Til tross for at det er konstatert at fysisk aktivitet gir en umiddelbar positiv effekt på hjernen vår i form av frigjørelse av endorfiner og dopamin, som både gir oss lykke og økt energi, så velger mange å leve mer inaktivt. Hva er da den beste treningsformen for hjernens intelligens?

-All trening er bra trening. En gåtur om dagen kan minske risikoen for demens med opp til 50 prosent, og bare fire minutters fysisk aktivitet gjør deg mer oppmerksom i en hel time etterpå. For optimal effekt trenger du å få opp hjerterefrekvensen litt og derfor har såkalt høyintensiv trening den beste effekten på din hjernehelse, sier Ole Petter Hjelle.

### **Finn inspirasjon til å begynne å trene**

I filmen «[train your brain](#)» vil SATS bidra til bedre folkehelse og inspirere flere mennesker til å være mer aktive i hverdagen. For å skape en dypere forståelse for hvordan hjernen påvirkes av trening, lanserer de også en rekke

faktaartikler som eksempelvis «[Inaktivitet er nesten like farlig som røyking](#)», «[Alle hjernens funksjoner styrkes med fysisk aktivitet](#)» og «[Derfor er vi late](#)»

-Trening og fysisk aktivitet er ikke en selvfølge i alles hverdagsrutiner. Vi har nemlig et evolusjonært ønske om å hvile, ettersom hjernen forteller oss at det rett og slett er smartere å spare på kreftene fremfor å trene. Men med all den kunnskapen som i dag finnes om fordeler med trening, så bør vi tenke annerledes og legge fokuset på å tydeliggjøre hvor viktig trening er for både den fysiske og psykiske helsen. Vi vil hjelpe flere mennesker med å overvinne denne latskapen og ta kontroll over sin egen helse, sier Marianne Orderud.

Sammen med Ole Petter Hjelle lanserer SATS en motivasjonsfilm og en [pep-talk](#) for å hjelpe flere mennesker med å ta steget bort fra sofaen og i stedet vie tid til sin helse. I løpet av tre minutter går Ole Petter Hjelle gjennom interessante fakta om hvordan hjernen vår påvirkes av trening og hjelper oss med å forstå viktigheten av et aktivt liv. I tillegg lanserer SATS 4 audio releaser som omhandler destress, søvn, få bedre fokus og meditasjon med fokus på pusten.

### **For mer informasjon, ta kontakt med:**

Malin Selander  
Nordic Head of Communication & PR  
[malin.selander@sats.se](mailto:malin.selander@sats.se)  
070 4264006

---

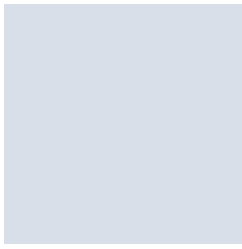
We make people healthier and happier

*SATS er Nordens største treningscenter-kjede med en sterk visjon om å spille en viktig rolle for helsen og livskvaliteten til våre medlemmer og i samfunnet.*

*SATS tilbyr moderne treningsutstyr, høyt kvalifiserte personlige trenere, og det største og beste gruppetrenings-tilbudet i hele Norden. Vi har også stort fokus på å støtte medlemmene utenfor de fysiske senterne våre, ved hjelp av online trening og digitale verktøy.*

*Vi jobber hele tiden med trendforskning og nyskapning for å være bransjens beste og mest fremoverlente treningskjede*

## Kontaktpersoner



**Anne Flaete**

Pressekontakt

[anne.flaete@sats.no](mailto:anne.flaete@sats.no)

+4793256295