



2014-12-29 11:32 CET

Stockholmarna rör på sig för lite

Årets julklapp, aktivitetsarmandet, var passande för Stockholmarna. På frågan "hur mycket uppskattar du att du rör på dig en vanlig dag?" svarar majoriteten (18 procent) av Stockholmarna 1-2 km, vilket motsvarar ca 1500 steg. Rekommendationen för ett friskt liv brukar ligga på 10 000 steg, eller drygt sex km, om dagen. Endast 19 procent av respondenterna uppger att de går så mycket.

– Ur ett hälsoperspektiv känns ett par kilometer om dagen extremt lite. Bara genom att ta en ordentlig promenad kan man minska stressen, lugna sinnet och förbättra koncentrationen. Regelbunden träning gör också att man är trött när det är dags att sova, säger Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVaktarna.

Enligt sajten stegräknare.se beräknas en man på 170 cm ha en steglängd på ca 71 cm. Det betyder att han går drygt 1 408 steg på 1 km och att han kommer 7.1 km på de rekommenderade 10 000 stegen. En kvinna på 165 cm har en steglängd på ca 68 cm. Hon går en kilometer på 1 471 steg och 6.8 km på 10 000 steg.

Så här mycket uppskattar Stockholmsarna att de rör på sig en vanlig dag:

	Total	ManKvinna	
<1 km	8%	8%	8%
1-2 km	18%	16%	21%
2-3 km	14%	14%	15%
3-4 km	11%	10%	11%
4-5 km	12%	13%	11%
5-6 km	8%	7%	10%
6-7 km	5%	4%	7%
7-8 km	3%	3%	2%
8-9 km	1%	2%	0%
9-10 km	2%	3%	2%
> 10 km	8%	11%	6%
Vet ej	8%	10%	7%
Total	100%	100%	100%

Källa: ViktVaktarna/Opinion Stockholm

Kontakt:

Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVaktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se,
073 364 15 74

Om undersökningen Undersökningen genomfördes av Opinion Stockholms webbpanel. Totalt svarade 1109 respondenter i Stockholms län på enkäten mellan den 15-17 december 2014.

*Folkhälsoinstitutet rekommenderar 30 minuters rask promenad 5 dagar per vecka, vilket motsvarar ca 10 000 steg om dagen. Steguträkningarna och steglängden ovan är gjorda via <http://www.stegraknare.se/omvandla#hastighet>

Om ViktVaktarna:

I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVaktarna sedan 1972. ViktVaktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktminskning som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVaktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Kostprogrammet bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaktarna.se