

Presseinformasjon:

– En duppedings gir ingen helseeffekt

(Oslo, 28. september 2009) 1. oktober er over 5.000 arbeidstakere klare til start i aktivetskampanjen Aktiv med Jobben. Nå er siste sjanse til å melde seg på!

En fersk rapport fra Helsedirektoratet viser at bare 17 prosent av oss er aktive i 30 minutter om dagen. Aktivetskampanjer er et godt verktøy på veien mot en mer aktiv livsstil, men du må selv ta skrittet!

Endre vaner

– Man kan ikke kjøpe en ting, og tro at den skal gjøre jobben for seg! Det er når man bruker tingen at det faktisk gir en helseeffekt, sier Fredrik Brauter, treningsveileder i Bedriftsidretten. I Aktiv med Jobben er skrittelleren verktøyet til en mer aktiv livsstil.

– Kjernen er ikke skrittelleren, men vanene dine. Det er personen som bruker skrittelleren som skaper helseeffekten, mener Brauter.

Han møter ofte på folk som sliter med å komme i gang med treningen, og som trenger å få satt ting i system. Da kan skrittelleren være et godt verktøy i en prosess hvor man vil endre vanene sine. Skrittelleren kan gjøre en mer bevisst på hvor aktiv man faktisk er i løpet av dagen.

Tenke helhetlig

Uansett er det varighet, hyppighet og intensitet som er det avgjørende. Brauter er opptatt av at man må tenke mer helhetlig om trening og livsstil.

– Å labbe litt rundt i et kontorlandskap hele dagen gir ikke så mye effekt, selv om du får mange skritt, sier Brauter. Han fremholder at for mye ensidig belastning av kroppen kan gi overbelastning, og oppfordrer til å bruke skrittelleren til å variere aktiviteten.

– Ta en kveldstur i skogen eller gå en tur i lunchen. Skal du forbedre noe, må du også forandre noe, og gjøre noe annet enn du gjør til daglig, oppfordrer treningsmotivatoren.

Bli Aktiv med Jobben

Å gå er enkel hverdagsmosjon, og krever verken spesielt utstyr eller mye planlegging og forberedelser. Ta på deg skoa, så er du i gang!

Aktiv med Jobben er en aktivitetskonkurranse for arbeidslivet. Vi tilbringer mye tid på jobb, og aktivitet som inngår i det daglige bevegelsesmønsteret gir deg maks utbytte! La føttene bringe deg gjennom dagen, og registrer antall skritt i konkurranse med arbeidstakere fra hele landet.

Kontaktpersoner:

Atle Hunstad, Generalsekretær i NBF, tlf. 906 54 102

Ingunn Finstad, Informasjonskonsulent i NBF, tlf. 922 01 843

Fakta om Aktiv med Jobben

Ø Aktiv med Jobben arrangeres 1.–31. oktober 2009.

Ø Konkurransen går ut på å gå så mange skritt som mulig, både i jobben og på fritiden, i løpet av aksjonsperioden. Det konkurreres både som lag og individuelt i laget

Ø Aktiviteten registreres på www.aktivmedjobben.no, hvor du logger deg inn med ditt eget brukernavn og passord. Her kan du og laget ditt legge inn deres personlige målsetting, og se hvordan dere ligger an i konkurransen

Ø Hvert lag må ha minimum fem deltakere, og man kan melde på så mange lag man vil

Ø Virksomheten velger en kontaktperson som tar seg av påmeldingen og deler ut en startpakke til alle deltakerne ved virksomheten. Startpakken inneholder skritteller, personlig konkurranse nummer og en konkurranseguide

Ø Om man er fysisk aktiv på andre måter enn ved å gå, kan aktiviteten regnes om til x antall skritt

Ø Hver uke trekker vi fine premier blant alle deltakere med et snitt på minimum 7000 skritt

Ø Se www.aktivmedjobben.no for priser og mer informasjon

Til redaksjonen

Logo og illustrasjonsbilde til Aktiv med Jobben kan lastes ned fra

<http://www.bedriftsidrett.no/t2.asp?p=65440&x=1&a=234267>.

Bakgrunnsmateriale i rapport om Fysisk inaktive voksne i Norge , Helsedirektoratet 2009:

<http://www.bedriftsidrett.no/t1.asp?p=65069&x=1&a=252497>.

Om Norges Bedriftsidrettsforbund (NBF)

Norges bedriftsidrettsforbund er et av de største særforbundene i norsk idrett, med 300.000 medlemmer fordelt på rundt 4.600 bedriftsidrettslag. Forbundet fremmer en aktiv livsstil og trivsel gjennom holdningsskapende arbeid samt tilbud om aktiviteter, tjenester og produkter. I tillegg til den tradisjonsrike bedriftsidretten står NBF bak aksjoner og aktiviteter som Sykle til Jobben , Aktiv med Jobben og Aktiv Bedrift . For mer informasjon, se www.bedriftsidrett.no, www.aktivbedrift.no, www.sykletiljobben.no, www.aktivmedjobben.no og www.aktivlivsstil.no.

1.–31. oktober arrangeres aktivetskampanjen Aktiv med Jobben en av Norges største kampanjer for fysisk aktivitet i arbeidslivet.