

SATS



2020-01-02 11:00 CET

Hjärnans organ förstärks av fysisk aktivitet

SATS fortsätter sitt arbete med att bidra till en bättre folkhälsa. Genom samarbetet med hjärnforskaren Ole Petter Hjelle tar SATS ytterligare ett

steg för att öka kännedomen kring alla hälsofördelar som kommer med fysisk aktivitet.

Några av de vanligaste nyårslöftena är att gå ner i vikt, börja träna och sluta röka. SATS vill däremot lyfta fokus bort från vikt- och kroppsfokus, och istället inspirera människor till träning genom att utöka deras kunskap kring hur fysiska aktiviteter påverkar hjärnan positivt.

-När vi frågar våra medlemmar varför de tränar så svarar en tydlig majoritet "för att vara hälsosam". Det gör oss väldigt stolta eftersom det tydligt bevisar att vårt arbete med att inspirera till ett hälsosammare och gladare liv verkligen ger resultat. Men vi nöjer oss inte där. Vi vill sprida ytterligare kunskap kring hur viktig träning är för både den fysiska och psykiska hälsan, säger Marianne Orderud, marknads- och kommunikationsdirektör på SATS.

Samarbete med hjärnforskare

Att fysisk aktivitet är viktigt för att förebygga sjukdomar är känt för de flesta, men alla vet inte att hjärnan är det organ som påverkas mest positivt av träning. Nu inleder SATS ett samarbete med hjärnforskaren Ole Petter Hjelle för att förmedla fakta kring hur gynnsamt träning är för alla hjärnfunktioner. Fysisk aktivitet har positiv påverkan för alla hjärnfunktioner och forskning visar en tydlig koppling mellan [fysisk aktivitet och våra prestationer](#). Fysisk aktivitet gör oss också mer uppmärksamma, ger och ett bättre minne och gör oss mer kreativa.

-All fysisk aktivitet är viktig, inte bara för att upprätthålla hjärnceller och hjärnfunktioner, utan också för bildandet av nya nervceller. Fysisk aktivitet har en positiv effekt på stresshantering, lärande, minne, kreativitet, koncentration och intelligens. Dessutom kommer ett aktivt liv att skydda dig från [depression](#), ångest och minska risken för [demens](#) avsevärt, säger Ole Petter Hjelle, hjärnforskare.

Världshälsoorganisationen WHO har kommit fram till att inaktivitet är det största globala folkhälsoproblemet under vårt århundrade och det behöver ändras på. Trots att det är konstaterat att fysisk aktivitet ger en omedelbar positiv effekt på vår hjärna i form av frisättning av endorfiner och dopamin, som båda ger oss lycka och ökad energi, så väljer många att leva mer inaktivt. Vad är då den bästa träningsformen för hjärnans intelligens?

-All träning är bra träning. En promenad om dagen kan minska risken för demens med upp till 50 procent, och bara fyra minuters fysisk aktivitet gör dig mer uppmärksam i en hel timme efteråt. För optimal effekt behöver du få upp hjärtfrekvensen lite och därför har så kallad högintensiv träning den bästa effekten på din hjärnhälsa, säger Ole Petter Hjelle.

Finn inspiration till att börja träna

I filmen "[Train your brain](#)" vill SATS bidra till en bättre folkhälsa och inspirera fler människor till att vara mer aktiva i vardagen. För att skapa en djupare förståelse kring hur hjärnan påverkas av träning så lanserar de även

ett antal faktaartiklar som exempelvis "[Inaktivitet är nästan lika farligt som rökning](#)", "[Alla hjärnans funktioner stärks med fysisk aktivitet](#)" och "[Därför är vi lata](#)".

-Träning och fysiska aktiviteter är inte en självklarhet i allas vardagsrutiner. Vi har nämligen en evolutionär önskan om att vila, eftersom hjärnan säger till oss att det helt enkelt är smartare att spara på krafterna istället för att träna. Men med all den kunskap som idag finns kring fördelar med träning, så borde vi tänka annorlunda och lägga fokus på att tydliggöra hur viktigt träning är både för den fysiska och psykiska hälsan. Vi vill hjälpa fler människor att övervinna denna känsla och ta kontroll över sin hälsa, säger Marianne Orderud, marknads- och kommunikationsdirektör på SATS.

Tillsammans med Ole Petter Hjelle lanserar SATS ett [pep-talk](#) för att hjälpa fler människor till att ta steget bort från soffan och istället lägga tid på sin hälsa. Under tre minuter går Ole Petter igenom intressant fakta kring hur hjärnan påverkas av träning och hjälper oss att förstå vikten av ett aktivt liv.

För mer information kontakta:

Malin Selander
Nordic Head of Communication & PR
malin.selander@sats.se
070 4264006

SATS Group är Nordens ledande träningsföretag, med visionen att påverka hälsa och livskvaliteten hos medlemmar och samhället i stort.

SATS erbjuder moderna träningscenter med de senaste träningstillbehören, handplockade och kvalificerade personliga tränare samt Nordens största gruppträningsutbud. SATS uppmuntrar till fysisk aktivitet i vardagen med Online Training och andra digitala verktyg som gör träningen lättillgänglig för alla. SATS strävar hela tiden efter att ligga i framkant med innovativa lösningar för att vara den främsta träningskedjan i branschen.

SATS Group ägs av bland annat Altor och TryghedsGruppen. SATS Group består av SATS, ELIXIA, Fresh Fitness, HiYoga och Balance. I SATS Group ingår 250 center i Norge, Sverige, Finland och Danmark med 700 000 medlemmar och 10 000 anställda, varav cirka 2000 heltidsanställningar.

Kontaktpersoner



Malin Selander

Presskontakt

Nordic Head of Communication & PR

malin.selander@sats.se

+46704264006