

Fysisk aktivitet

Nationell rekommendation

Alla individer bör helst varje dag vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara måttlig vilket kan kännas som trötthet i muskler, och andfåddhet samt en ökad värmekänsla i kroppen.

Exempel på aktiviteter kan vara raska promenader, trappgång, cykling, dans, olika former av motionsaktiviteter samt en ökad vardagsaktivitet.

Hur ofta? (Frekvens)

För att fysisk aktivitet skall få maximala hälsoeffekter måste den ske regelbundet och ofta.

Den effekt som ett hårdare arbetspass ger kan påverka kroppen i flera dygn. Vid lågintensiv fysisk aktivitet rekommenderas en daglig dos.

Hur mycket? (Duration)

Ju längre tid desto större effekt. I många fall går det bra att dela upp det dagliga passet i flera delar om 10-15 minuters perioder, bara den sammanlagda tiden blir tillräcklig. En vanlig rekommendation är 30 minuter per dag.

Hur hårt? (Intensitet)

Ju hårdare ett träningspass är desto större effekter, även om alltför intensiv träning kan leda till försämrade effekter.

Goda hälsofrämjande effekter tycks kunna uppnås redan vid lägre intensitet, men en ökad intensitet krävs för att förbättra konditionen.

Omedelbara effekter

- Blodtrycket minskar
- Blodsockertolerans ökar
- Välbefinnande ökar

Effekter på längre sikt

- Det goda kolesterolet ökar
- Konditionen förbättras
- Sömnen förbättras
- Motståndskraften mot infektioner ökar
- Ledrörlighet och balans förbättras
- Ämnesomsättningen ökar och det blir lättare att hålla vikten.
- Skelettet stärks vilket minskar risk för benskörhet och benbrott
- Värk lindras

Efter ett par månaders tillräcklig intensiv träning, är det typiska att pulsen i vila är sänkt med 5-20 slag per minut och att hjärtat per slag kan öka sin blodvolym med 20 procent eller mer.

Den totala blodvolymen ökar med 10-15 procent och sammansättningen av blodfetterna förändras positivt. Kärlets förmåga att utvidga sig ökar, framförallt i de kärl som försörjer musklerna med syre.

Träning förbättrar värmeregleringsförmågan, därför har en vältränad person bättre värmeterolerans vid vila och under arbete. Kroppen blir i alla sina funktioner anpassad till att klara fysisk ansträngning.

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Lena Thorselius FaR-samordnare i Primärvården Mittenälvsborg.

