

# Fysisk träning

## – en effektiv medicin för bättre hälsa

**Vill du minska risken att dö av hjärt-kärlsjukdom, för att få högt blodtryck, åldersdiabetes och tjocktarmscancer? Vill du dessutom bli piggare och mindre nedstämd? Ja, då är forskarnas samstämmiga råd till dig att vara mer fysiskt aktiv.**

**MÅNGA AV OSS** har hört att fysisk aktivitet är bra för hälsan. Men varför är det så bra? Idag finns det en stor mängd forskning som beskriver de positiva effekterna av fysisk aktivitet och träning.

Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar fysisk funktionsförmåga, livskvalitet, stämningsläge och en del mentala funktioner. Dessutom minskar risken att drabbas av sjukdomar som hjärtinfarkt, diabetes samt bröst- och tjocktarmscancer.

För patienter som genomgått en hjärtinfarkt förbättras överlevnaden och för diabetiker och astmatiker minskar läkemedelsbehovet. Slutligen, risken för en för tidig död minskar påtagligt. Förklaringen bakom dessa positiva effekter är att ett flertal organ och vävnader förändras och anpassas till regelbunden träning. (Se illustrationen!)

Vad är det då som avgör hur mycket du förbättras om du ökar din nivå av fy-

sisk aktivitet? Jo, forskningen har visat att ju lägre aktivitetsnivå du befinner dig på, desto större effekt kan förväntas om aktivitetsnivån höjs.

Med andra ord: den som idag är fysiskt inaktiv och har en risk att insjukna i exempelvis hjärtkärlsjukdom kan uppnå större hälsovinster genom regelbunden fysisk aktivitet, än en redan aktiv person som höjer sin träningsnivå.

**ANDRA FAKTORER SOM** påverkar den hälsoeffekt du kan få ut är hur ansträngande aktivitetspasset är (intensitet), hur länge du håller på varje gång (duration),

”Det gäller alltså att se fysisk aktivitet som en färskvara och ge kroppen en daglig dos.”

hur ofta du aktiverar dig (frekvens) samt under hur lång period du fortsätter att göra det. Ålder och kön spelar däremot en mindre roll för hälsoeffekten.

Men hur mycket ska du aktivera dig? Ett enda träningspass har positiva hälsoeffekter under ett till några dygn; det gäller alltså att se fysisk aktivitet som en färskvara och ge kroppen en daglig dos.

En vanlig rekommendation är att aktivera sig totalt 30 minuter varje dag, och se till att bli lite svettig.

Aktiviteten kan delas upp i tre gånger tio minuter, och ändå ge samma hälsoeffekt. Exempel på sådana vardagsaktiviteter är cykling, promenader samt hushålls- och trädgårdsarbete.

**FÖR ATT KUNNA** förbättra och bibehålla styrka och kondition räcker det dock inte med vardagsmotion. Då måste det till en fysisk träning med en högre intensitet, det vill säga nära gränsen för ens maximala kapacitet.

Man ska helst bli riktigt andfådd för att kunna öka sin kondition eller trötta ut sina muskler ordentligt för att öka sin styrka.

Rekommendationerna för konditionsträning ligger på tre till fem träningspass i veckan och för styrketräning på två till tre pass i veckan. När du tränar med en högre intensitet måste du dock tänka på att kroppen behöver återhämtning för optimal effekt. Det är alltså klokt att lägga in vilodagar, för att få balans mellan aktivitet och återhämtning. Att promenera, cykla eller ta trapporna kan du däremot fortsätta med varje dag.

LOIS STEEN VIVANCO

### FAKTA

#### Fysisk aktivitet på recept

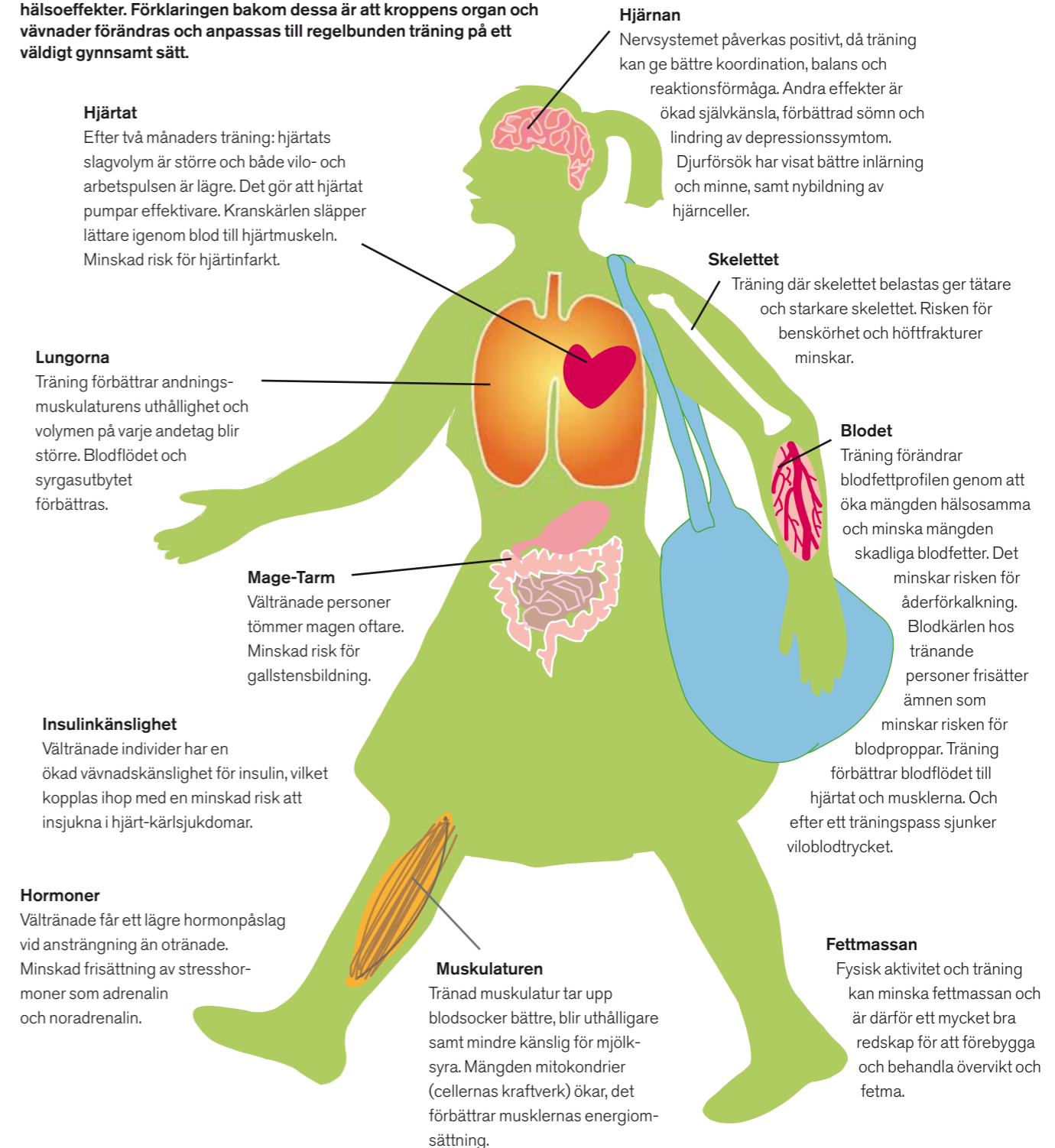
Fysisk aktivitet och träning har alltid varit en viktig del av sjukgymnastisk behandling. Att det nu finns starka vetenskapliga bevis för att denna behandling hjälper vid hjärtkärlsjukdomar, KOL och diabetes med mera, gör att fysisk aktivitet numera används även av andra i hälso- och sjukvården. Det

är exempelvis allt vanligare att läkare och sjuksköterskor ordinerar fysisk aktivitet på recept (FaR) för att förebygga eller behandla sjukdom. Statens folkhälsoinstitut har gett ut boken FYSS 2008 där man kan läsa om vilken typ av träning och i vilken dos som passar bäst för olika tillstånd.

Läs mer på: [www.fyss.se](http://www.fyss.se)



Forskning visar att fysisk aktivitet och träning har en mängd positiva hälsoeffekter. Förklaringen bakom dessa är att kroppens organ och vävnader förändras och anpassas till regelbunden träning på ett väldigt gynnsamt sätt.



KÄLLA: FYSS 2008

ILLUSTRATION: ULRIKA HEMBJER