

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, 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 har kan påverka kroppen i flera dygn. Vid lågintensiv fysisk aktivitet rekommenderas en daglig dos.

Hur mycket – hur länge

Ju längre tid den fysiska aktiviteten vara 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 blir lägre
- Blodsockertoleransen ökar
- Välbefinnandet ökar

Tränings effekter

- 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 % eller mer.
- Den totala blodvolymen ökar med 10-15 % och sammansättningen av blodfetterna förändras positivt. Kårlens förmåga att utvidga sig ökar, framförallt i de kårl som försörjer musklerna med syre.
- Tråning förbåtttrar värmeregleringsförmågan, därför har en vältrånad person bättre värmeterans vid vila och under arbete.
- Kroppen blir i alla sina funktioner anpassad till att klara fysisk anstrångning.

Kålla: FYSS 2008, www.fyss.se