

Fysisk aktivitet som medicin vid

Övervikt och obesitas

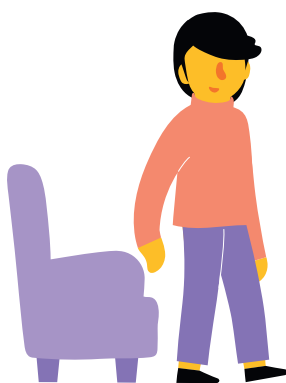
Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

Hur kan rörelse hjälpa mig?

Vid regelbunden fysisk aktivitet ökar energiförbrukningen, dels i direkt anslutning till aktiviteten, dels genom att ökad muskelmassa omsätter mer energi under hela dygnet. För att du ska få så bra effekt som möjligt bör den fysiska aktiviteten ske i kombination med hälsosamma matvanor. Via fysisk aktivitet och kostomläggning kan du minska ditt midjemått och andelen kroppsfett, samt öka fettfri massa och förbättra kondition. Oavsett viktnedgång eller ej påverkar fysisk aktivitet till exempel blodtryck, blodfetter och blodsocker positivt, vilket ger en mindre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom.

Hur kan jag börja?

Starta på din nivå och stegra successivt. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta rörelsepåuser, eller att du kommer igång med vardagsaktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller föreningsaktivitet. Välj något som passar dig och som du trivs med. All rörelse räknas!



1. Bryt stillasittande



2. Öka vardagsaktivitet



3. Öka fysisk aktivitet

→ I Rörelseguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter: vgregion.se/rorelseguiden

På vilket sätt kan jag röra på mig?

Vid övervikt och obesitas rekommenderas både pulshöjande och muskelstärkande aktivitet i kombination enligt nedan.



Pulshöjande fysisk aktivitet

	Alt. 1	Alt. 2	Alt. 3
Vilken ansträngningsnivå?*	Måttlig	Hög	Kombinerad måttlig och hög
Hur många minuter/vecka?	Minst 300	Minst 150	Minst 180
Hur många dagar/vecka?	3-7	3-5	3

* Se faktaruta nedan.



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Hur många övningar?	8-10
Hur många repetitioner (reps) och omgångar (set)?	8-12 reps och 1-3 set
Hur många dagar/vecka?	2-3

Ta hjälp av din vårdkontakt för att utforma din fysiska aktivitet.

Fysisk aktivitet kan komplettera, men inte ersätta kostförändringar om du har som mål att gå ner i vikt. Starta din fysiska aktivitet på en lätt nivå och öka gradvis så att muskler och leder hinner vänja sig vid ökad belastning. Detta kan underlätta din motivation att fortsätta.

Om du tar läkemedel kan en översyn av dessa behövas när du ökar din fysiska aktivitet.

Skatta din ansträngning

Med Borg RPE-skalan® skattar du din känsla av ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig att lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

När du skattar din upplevda ansträngning, titta på skalan och utgå från orden. Välj sedan en passande siffra. Försök att vara så spontan och uppriktig som möjligt. Din känsla av ansträngning kan kännas som trötthet i muskler och som andfåddhet.

Borg RPE-skala® intensitetsnivåer

Låg intensitet: Borg RPE 9-11. Kännas lätt/mycket lätt.

Måttlig intensitet: Borg RPE 12-13. Kännas något ansträngande. Du blir varm och lätt andfådd, men kan prata i sammanhängande meningar.

Hög intensitet: Borg RPE 14-17. Kännas ansträngande/mycket ansträngande. Du blir svettig, andfådd och har svårt att prata i sammanhängande meningar.

Din upplevda ansträngning	Intensitetsnivå	
6	Inte ansträngande alls	
7		
8	Extremt lätt	
9	Mycket lätt	
10		Låg
11	Lätt	
12		Måttlig
13	Något ansträngande	
14		Hög
15	Ansträngande	
16		
17	Mycket ansträngande	
18		
19	Extremt ansträngande	
20	Maximalt ansträngande	

© Gunnar Borg 1970, 1985, 1994, 1998, 2006 ©2000.