

Fysisk aktivitet

Hanna Jadenius Leg. Fysioterapeut
Lovisa Wändahl Leg. Fysioterapeut

Centrum för fysisk aktivitet



Vad är fysisk aktivitet?

- All rörelse som förbrukar mer energi än när man vilar.



Varför ska vi prata om fysisk aktivitet?

- Fysisk aktivitet kan förebygga och behandla över 30 diagnoser
 - till exempel hjärt-kärl sjukdom, typ-2 diabetes, övervikt/fetma, demens, vissa cancerformer
- Fysisk aktivitet är viktigt för att bibehålla hälsan genom hela livet
- Den fysiska aktivitetsnivån minskar, både i Sverige och i resten av världen
- De som rör sig minst vinner mest på att röra på sig mer



Förbättrar självkänslan

Minskar smärta

Förbättrar styrka

Förbättrar koncentrationsförmågan

Minskar oro och nedstämdhet

Förbättrar balansen

Sänker blodsockret

Sänker blodtrycket

Ger ökad livskvalitet

Förbättrar sömnen

Minskar stress

Förbättrar hjärt- och kärlhälsa

Förbättrar konditionen

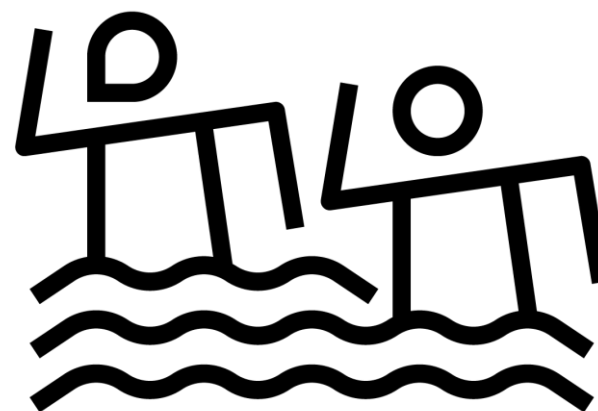
Stärker skelettet

Olika former av fysisk aktivitet



Pulshöjande aktivitet

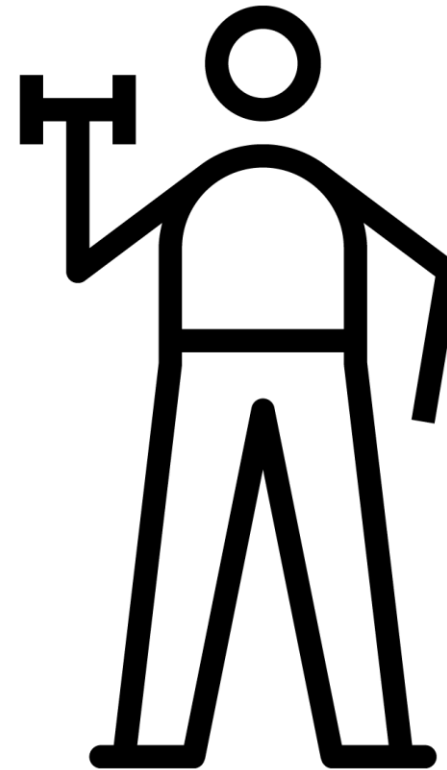
- Cykla
- Promenera snabbt
- Simma
- Boxning
- Fotboll
- Dans
- Jogga/springa



Styrketräning

Olika sätt att styrketräna

- Kroppsviktsövningar
- Motståndsband
- Träningsmaskiner
- Fria vikter



Vardagsmotion

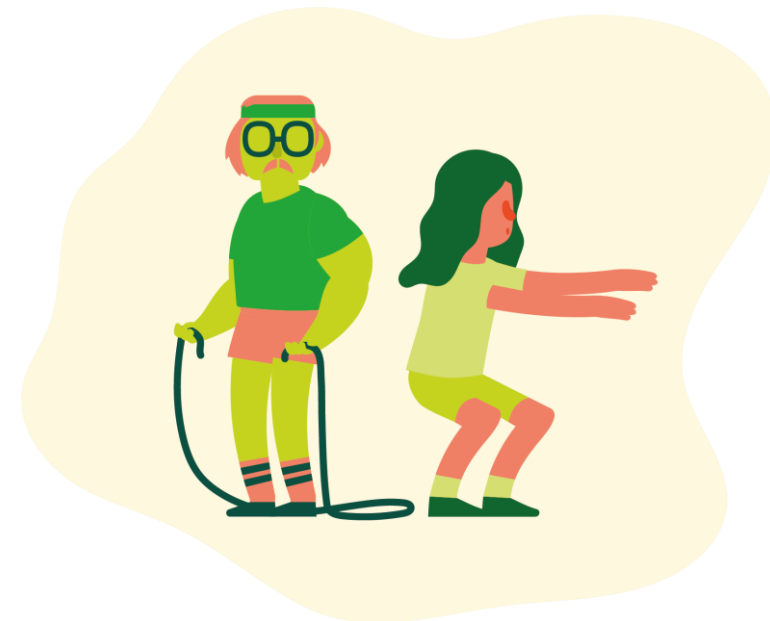
- Promenad
- Cykla
- Städa
- Gå I trappor
- Leka med sina barn

Minska stillsittandet!



Rekommendationer - vuxna

- Pulshöjande fysisk aktivitet:
 - **150-300** minuter i veckan, **måttlig ansträngning**
 - 30 minuter promenad 6 gånger i veckan, varm i kroppen, pulsen ökar
 - **75-150** minuter i veckan, **hög ansträngning**
 - 20-30 minuter löpning 3 ggr i veckan, svettig, pulsen ökar mycket
 - Eller **kombinera måttlig och hög ansträngning**
 - 20 minuters promenad 3 gånger i veckan, gympa/dans 60-90 minuter 1 gång i veckan



Rekommendationer barn och unga

- **0-5 år**
 - Lek och rörelse varje dag, utforska olika miljöer
- **6-17 år**
 - Rörelse varje dag
 - **60 minuter varje dag**, måttligt-hög ansträngande aktivitet
 - 3 gånger i veckan, hög ansträngande aktivitet som stärker muskler och skelett
- Minska stillasittande!



Rörelse och träning



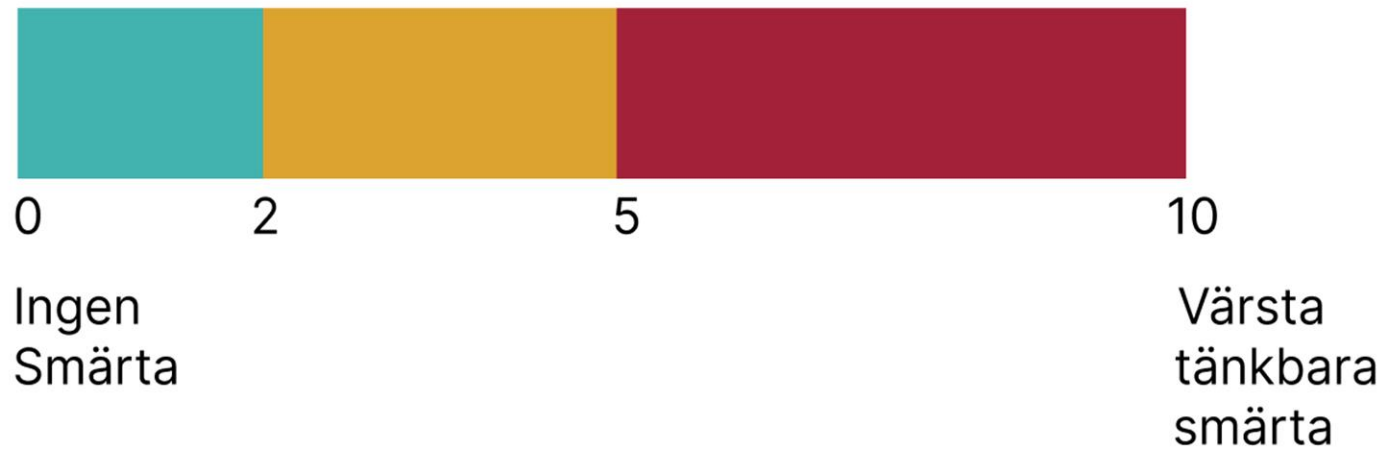
Träningsvärk - vad är det?

- Små skador i musklerna.
- Efter träning som muskeln inte är van vid.
- Helt normalt och ofarligt!



Träna med smärta

Smärthanteringsmodell



Rörelsepaus

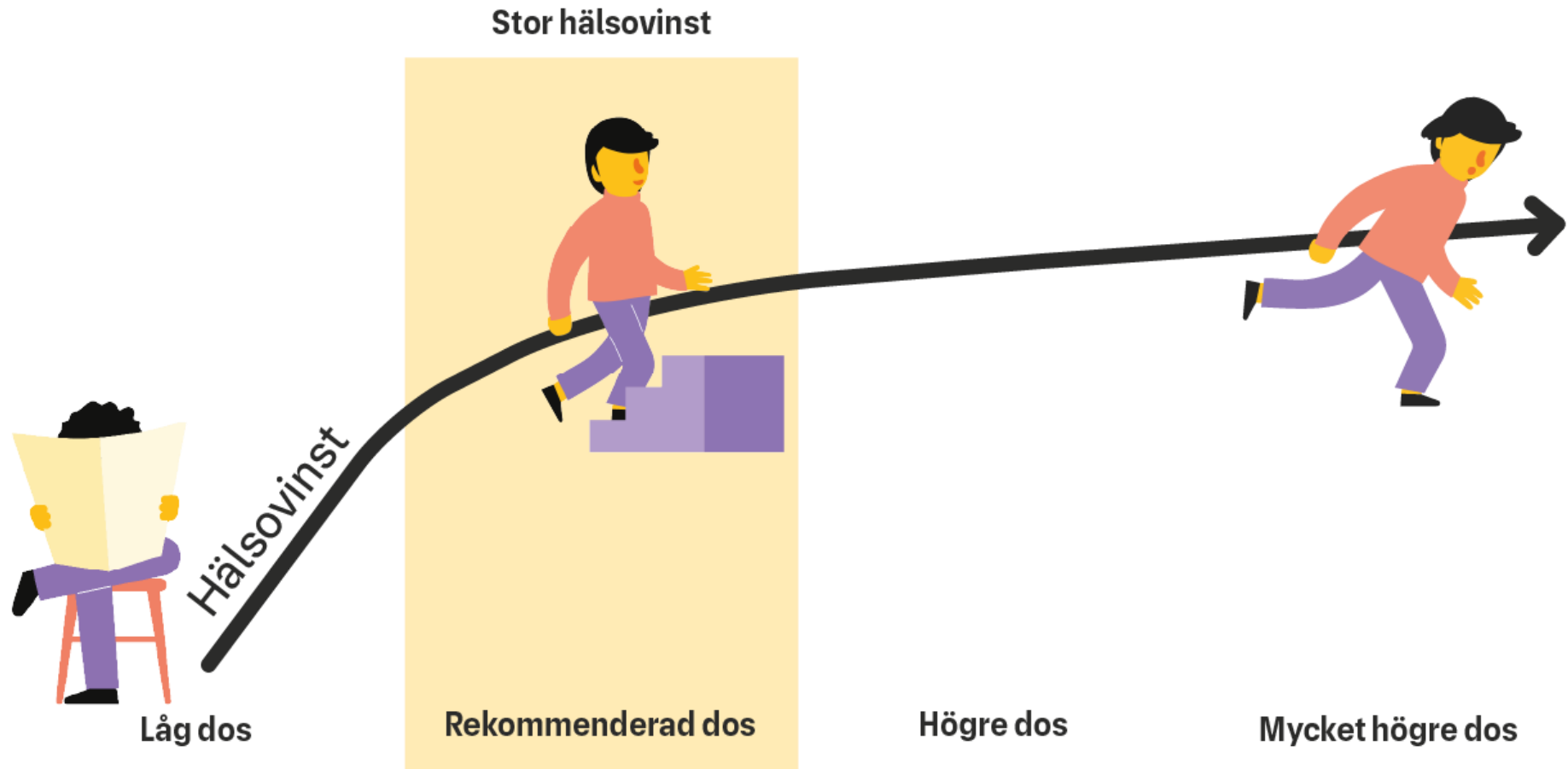
Välj två siffror mellan 1-6



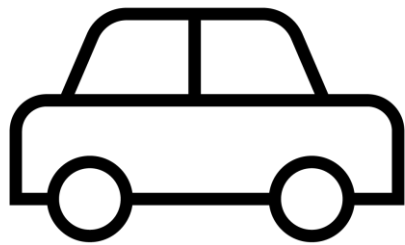
Energipiller Kondition

1. Luftboxa
2. Höga knän
3. Twisthopp
4. Lufthopprep
5. Krysshopp
6. Jogga på stället

Lite rörelse ger stor effekt



30m



Vägen till förändring



**Vad för litet steg skulle du själv kunna ta
idag för att blir mer fysiskt aktiv?**



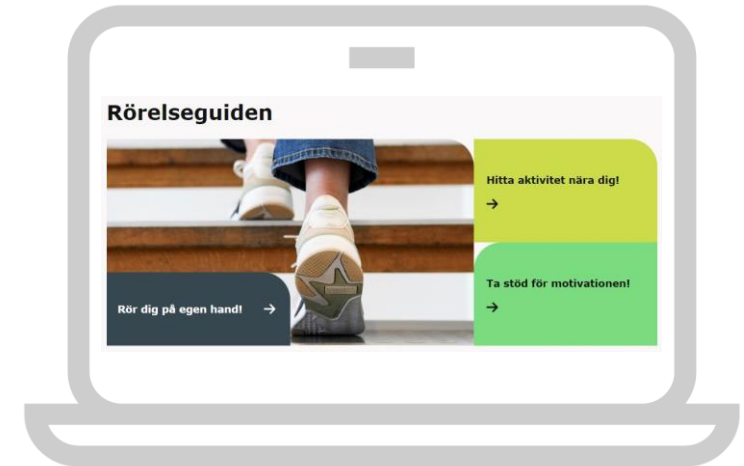
Fysisk aktivitet som medicin



Rörelseguiden

– för en trygg start i aktivitet

- www.vgregion.se/rorelseguiden



Tips om

- Rörelse på egen hand (Tex vardagsaktivitet, hemmaträning, promenader, cykling).
- Träningsprogram (inomhus, utomhus, gym, löpning, lekfulla pass)
- Aktiviteter och idrottsföreningar i närområdet (Tex gym, vattenträning, gruppträning)
- Förening - dans, bollsport, racketsport, kampsport m.m.

Fritidsbanken i Göteborg

- Frölunda torg och Slottsskogen
- Låna sport- och fritidsutrustning gratis under 14 dagar
- Gåstavar, skidor, skridskor, hjälmar, racket, fotboll, innegympaskor, cykel...
- **Gratis att låna i 14 dagar.**

The logo for Fritidsbanken is displayed in a bold, green, sans-serif font. The word "Fritids" is on the top line, with a registered trademark symbol (®) to its upper right. The word "banken" is on the bottom line, starting with a lowercase 'b' that is vertically aligned with the 'F' in "Fritids".

Fritids[®]
banken

Hälsocoach online

- Kostnadsfria videobesök med en hälsocoach.
- Från 16 år och uppåt
- Stöd kring levnadsvanor
 - Fysisk aktivitet
 - Matvanor
 - Tobak
 - Alkohol



Take home message



All rörelse räknas! Lite är bättre än inget – mer bättre än lite!



Fysisk aktivitet kan **förbättra kropp och hälsa**, minska risken för många sjukdomar och fungera som behandling vid sjukdom.



Att öka **vardagsmotionen** är ett enkelt sätt att få in mer rörelse i vardagen!



Flera små förändringar är bättre än få stora



Det är aldrig för sent att börja!

Frågor och funderingar

