

# Fysisk aktivitet och träning

Landstinget Västmanlands evidensbaserade och fastlagda råd.

## Effekter – evidensen visar att...

- Vilopuls och blodtrycket\* blir lägre, vilket är bra för hjärtat
- Konditionen förbättras, orken ökar
- Det blir lättare att hålla vikten
- Muskler, leder och skelett stärks
- Risken för symtom vid artros och benskörhet minskar
- Risken för depression\* minskar
- Koncentrationsförmågan förbättras
- Känslighet för stress/oro minskar
- Endorfinnivåer ökar och smärtupplevelsen\* minskar
- Sömnen förbättras
- Immunförsvaret stärks
- Det allmänna välbefinnandet ökar
- Balansträning för äldre minskar fallolyckor

\* Finns som behandlingsalternativ i Basläkemedel 2014

## Hänvisa patienter för stöd och rådgivning hit:

Hälsocenter, 1177.se eller Primärvården

## Vill du veta mer om fysisk aktivitet och FaR?

[www.ltv.se/far](http://www.ltv.se/far), [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

<http://www.hfsnatverket.se/sv/fysisk-aktivitet>  
(se även inspirationsfilm om fysisk aktivitet)



## Öka

Vardagsmotion 30 min dagligen  
(minst 3 x 10 minuter)

Pulshöjande träning – både  
kondition och styrka

Gående

Stående

Förskrivning FaR – uppföljning

Motiverande samtal om fysisk  
aktivitet

## Byt till

Hiss / rulltrappa → Trappa

Bil / buss → Cykel / promenad

Sitta på arbetet → Stå vid skrivbordet

Skärmtid → Mikropauser /  
pausgympa

## Begränsa

**Stillasittande**

## Rörelsetips – hitta vardagsmotionen nära dig

- Rör dig när du pratar i telefon
- Använd inte fjärrkontrollen
- Ta trappor istället för hiss
- Lek med barnen
- Parkera längre bort än vanligt
- Utnyttja reklampauser till rörelse
- Se på tv på pilatesboll
- Utmana din balans genom att stå på ett ben samtidigt som du borstar tänderna / eller gå på "lina" på golvet
- Gå eller cykla till affären
- Gå stavgångspromenad

## Motivationstips

- Sätt realistiska mål
- Använd tränings-'app' eller stegräknare
- Använd en träningsdagbok
- Hitta en träningskompis / utmana någon
- Boka in träningstid/skapa rutiner
- Köp nya träningskläder
- Boka in en träningsresa

## Kom ihåg att...

Den bästa aktiviteten är den som blir av! Redan vid en relativt liten aktivitetsökning gör den inaktive en stor hälsovinst!

*Expertgruppen för levnadsvanor  
Läkemedelskommittén  
Hälso- och sjukvårdsgruppen*