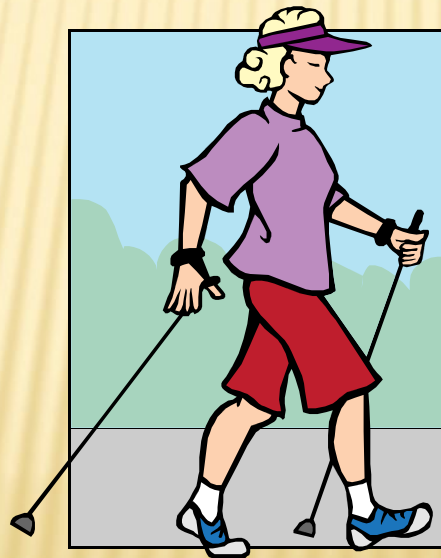


KVINNOR I RÖRELSE

- Vi är byggda för att röra på oss.

Zahra Ousi, 18-19 juni 2016

Nu så ska vi prata om fysisk aktivitet eller som det i vardagsspråket kallas: träning/motion.



INNEHÅLL:

- ✘ Vad menas med fysisk aktivitet?
- ✘ Varför fysisk aktivitet?
- ✘ Forskningen
- ✘ Vad händer med kroppen & hjärnan?
- ✘ Hur mycket ska vi röra på oss?
- ✘ Motivation.
- ✘ Gå ner i vikt med träning?
- ✘ Avslutning

VAD MENAS MED FYSISK AKTIVITET

- ✘ Om jag skriver upp ordet träning på tavlan, vad tänker ni då på?



VAD MENAS MED FYSISK AKTIVITET?

- ✘ Fysisk aktivitet innefattar all kroppsrörelse som är ett resultat av skelettmuskulaturens kontraktion och som resulterar i en ökad energiförbrukning.
- ✘ Fysisk aktivitet används som ett överordnat begrepp och innefattar kroppsrörelser under såväl arbete som fritid och olika former av kroppsövningar, till exempel idrott, lek, kroppsövning, gymnastik, motion och friluftsliv.

PRATA TVÅ OCH TVÅ....

- ✘ Er uppgift blir att prata om vad just du utövar för motion idag eller vad du tidigare har motionerat om du inte tränar idag?
- ✘ Hur mår du av din träning? Hur länge tränar/rör du på dig per dag?



VARFÖR FYSISK AKTIVITET?

Att träna eller utöva fysisk aktivitet är enligt forskning en mycket viktig del i att hålla sig frisk i livet.

Forskning visar att det finns stora hälsovinster för den som tränar regelbundet....

...och det är aldrig för sent att börja.

VILKA HÄLSOVINSTER?

- Energiförbrukningen ökar och det behövs för att minska bukfettet många samlar på sig med åren.
 - Blodsockernivån sjunker och stabiliseras.
- **Motion motverkar en hel rad sjukdomstillstånd:**
 - För högt blodtryck, övervikt, bukfetma, åldersdiabetes och blodproppar.
- Hjärtat pumpar effektivare och det ökade blodflödet stimulerar nybildning av blodkärl.
 - Risken för hjärt- och kärlsjukdom halveras.
- Risken för demens, bröst- och tjocktarmscancer, artros och depression minskar också.

VILKA HÄLSOVINSTER?

Benskörhet är ett problem hos kvinnor, skelettet tappar sin styrka och fasthet. Fysisk aktivitet hjälper kvinnor att stärka benen.

Åter igen, det är aldrig försent att börja motionera och få en hälsovinst i livet.

FORSKNINGEN

- ✘ Man har kommit fram till att 30 minuter per dag räcker för att hålla sig frisk med träning. Forskning visar nämligen att även måttlig motion ger stor utdelning.
- ✘ Träningen ska innehålla en pulshöjning, dvs. få hjärtat att anstränga sig och resultera att du andas snabbare. Exempel på det?



ETT BRA ORDSPRÅK AV EDWARD STANLEY

- ✘ *”En som tror att de inte har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom”*
- ✘ Vad tror ni att det betyder om ni tänker på er egen situation?

VAD HÄNDER MED KROPPEN OCH HJÄRNAN?

- ✘ Våra kroppar är byggda för rörelse. När du rör dig kommer ditt system i gång, som en motor. Det händer mycket i kroppen som gör att du känner dig piggare och starkare.
- ✘ Blodcirkulation ökar och cellerna kan ta upp mer syre. Kroppen tar då lättare hand om förhöjda blodfetter och stresshormoner, som till exempel adrenalin och kortisol. Mindre stresshormoner avlastar hjärtat och förbättrar både humör och sömn.

MOTIVATIONEN

Att hålla en regelbunden träningsdos kräver en motivation. Vad får dig att vilja börja träna och fortsätta träna?

Hur mycket tid kan du avvara för det?

HUR MYCKET SKA VI RÖRA PÅ OSS?

Vad är rimligt i just ditt liv?

Forskningen säger minst 30 minuter per dag, men du måste hinna bli ansträngd. Inte nödvändigtvis sveltas

Gå till och från grannar, jobbet, andra aktiviteter –> Bästa vardagsmotionen. Gå upp för trappor – inte rulltrappan eller hiss. Osv. Vad finns det mer för saker vi kan göra?



ATT GÅ NER I VIKT MED TRÄNING

- ✘ Energi in/energi ut påverkar vikten
- ✘ Vågen säger inte vad kilon består utav
- ✘ Viktskillnader kan bero på vatten i kroppen

AVSLUTNING

All fysisk aktivitet är bra för människan, tänk på att korta promenader i rask takt ger effekt på sikt.

Det finns många hälsovinster i att röra på sig, som vi nämnt innan.

Frågor och funderingar?

TACK FÖR DEL 2!



Zahra Ousi, 18-19 juni 2016