

EFFEKTER AV HÄLSOMOTION

UTHÅLLIGHET

- Uthållighetsmotion 2 h 30 min i veckan, minst 10 minuter åt gången
- måttlig intensitet, lätt andfåddhet
- t.ex. rask promenad

- All slags fysisk aktivitet så att den dagliga energiförbrukningen är så hög som möjligt

Från första gången

Fett- och kolhydrat-
ämnesomsättning ▲
Blodtryck i vila ▼
Ledstelhet ▼

2-4 veckor
Muskelstyrka ▲

2 mån
Blodtryck i vila ▼
Vilopuls ▼

3 mån
Hjärt- och blodkärslsystemets
kondition (VO₂max) ▲

3-6 mån
Det goda HDL-
kolesterolet ▲

1 år
Starkare
benstomme
Övervikt ▼

Artärhälsa ▲
Diabetesrisk ▼

- kroppsbärande motion som innehåller stötar, snabba rikttningsbyten, upprepningar och styrketräning
- 3-5 dagar i veckan
- t.ex. gym, aerobic, snabba bollspel och rask promenad

- 8-10 muskelstärkande övningar för olika muskelgrupper med en eller flera serier på 8-12 upprepningar, så att musklerna blir trötta
- 2 ggr i veckan

- stretching för de viktigaste muskelgrupperna och lederna i 15-60 sekunder
- minst 2 ggr i veckan och allt oftare när man blir äldre

MUSKELSTYRKA OCH KROPPSKONTROLL