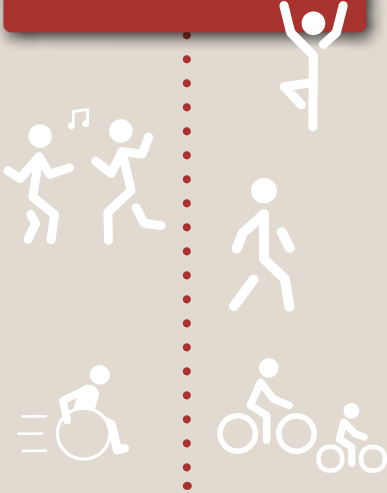


Hur fysisk aktivitet påverkar hälsan

Hur snart kan man vänta sig resultat när man börjar röra på sig?

omedelbara effekter



Hjärnan och nervsystemet

- Bättre koncentrationsförmåga och uppmärksamhet.
- Du är piggare eftersom:
 - nervimpulserna ökar och blir effektivare när utsöndringen av signalsubstanser ökar.
 - det sympatiska nervsystemet, som aktiverar organen, blir effektivare.
 - blodcirkulationen i hjärnan ökar och pannloben aktiveras.
- Efter motion aktiveras det lugnande parasympatiska nervsystemet och kroppen slappnar av. Det kan underlätta insomnandet och därmed förbättra sömnkvaliteten.

Musklerna och ämnesomsättningen

- Den livligare blodcirkulationen ger musklerna bränsle i form av syre, socker och olika fetter.
- Energiförbrukningen ökar, vilket har en positiv inverkan på fett- och sockervärdena.

Andnings- och cirkulationsorganen

- När man börjar röra på sig stiger pulsen, man andas snabbare och blodcirkulationen ökar.
- Efter motion eller rörelse sjunker viloblodtrycket.

Lederna

- Ämnesomsättningen förbättras i ledbrosk och omgivande stödvävnader. Ledvätskan smörjer ledytorna, och ledernas rörelseomfång ökar. Detta kan lindra smärtor.

Regelbunden fysisk aktivitet ger effekt

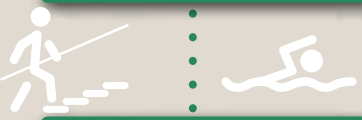
inom ett par veckor



inom några månader



inom ett halvt år



i fortsättningen



- **Humöret** stiger och stress, lindriga depressionssymtom samt ångest kan lätta.
- **Sönnen** kan bli längre och innehålla färre avbrott.
- **Musklernas prestationsförmåga** ökar när nervimpulserna till musklerna blir effektivare.
- **Balansen**, smidigheten och koordinationen utvecklas.
- Eventuella smärtor i **rörelseorganen** blir lindrigare.

- **Hjärnans funktion** förhöjs och välbefinnandet ökar när de positiva effekterna i nervsystemet och blodådrorna fortsätter.
- **Den grundläggande ämnesomsättningen** blir effektivare och fett i fettcellerna minskar.
- **Pulsen och blodtrycket** i vila sjunker, hjärtmuskeln och andningsmusklernas funktion förbättras, lungornas och blodådrornas funktion blir effektivare. Detta ger en bättre uthållighetskondition.
- **Muskelstyrkan** ökar eftersom muskelcellerna blir större.
- Vid ryggont minskar risken för långvarig smärta.
- Rörelse upprätthåller **funktionsförmågan** och kan lindra smärta även i andra stödorgan.

- De funktionella kopplingarna mellan hjärnstrukturerna stärks.
- **Stresståligheten** förbättras.
- Blodets **fettvärden** och sockeromsättningen i kroppen förbättras.
- **Blodtrycket** sjunker eftersom artärerna hålls friskare och fungerar bättre.
- **Motståndskraften** förbättras när immunförsvaret stärks.

- I **hjärnan** sker alltjämt funktionella och strukturella förändringar som leder till att tankeförmågan och minnesfunktionerna förbättras och risken för minnessjukdomar minskar.
- **Risken** för flera andra **sjukdomar** minskar. T.ex. hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2 diabetes, besvär i rörelseorganen, många cancerformer så som tarm-, bröst- och prostatacancer.
- Det blir lättare att **hålla koll på vikten**.
- **Benbyggnaden** stärks.
- De positiva effekterna av motion påverkar **tarmbakteriefloran**, vilket inverkar på den allmänna hälsan.
- **Behovet av medicinering** kan minska.