

Ansträngningsnivå - fysisk aktivitet

Borg-RPE-skalan®	
Din upplevda ansträngning	
6	Ingen ansträngning alls
7	Extremt lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning

Borgskalan

Under aktiviteten kan du uppskatta hur ansträngd du känner dig.

Ansträngningen kan upplevas som trötthet i musklerna, andfåddhet, värme/svettning eller som lite värk.

Utgå från din egen känsla – titta på orden i skalan och välj sedan en siffra.



Förslag på aktiviteter

MINSKAT STILLASITTANDE

Ta regelbundna korta pauser, "bensträckare", som varar några minuter.

VARDAGSAKTIVITET (varierad ansträngningsnivå)

Gå i trappor, promenader, trädgårds-/hushållsarbete, aktiv transport t ex cykling

KONDITION (Borg RPE-skala® 12-17)

Stavgång, cykling, gåband, crosstrainer, roddmaskin, simning, vattengympa, aerobic, dans, ridning, skidor, skridskor, löpning, bollsporter

STYRKA

Vikt-/maskinträning, vattenstyrka, gummibandsträning, kroppen som motstånd

ÅNGEST

FYSISK AKTIVITET SOM MEDICIN



Gemensamt för ångesttillstånd är en överdriven rädsla för olika situationer, objekt och kroppsliga tillstånd eller en ihållande oro över framtida faror och hot. Exempel på ångesttillstånd är **panikångest, agorafobi, generaliserad ångest** och **social fobi**.

Det som i huvudsak skiljer de olika tillstånden åt är vilka situationer och objekt som utlöser ångesten, värderingen av vad de upplevda hoten kan medföra samt vilka beteendestrategier som utvecklas för att undvika faror och hot.

Orsak och riskfaktorer

Traumatiska eller belastande händelser, både under barndomen och i vuxen ålder, psykosocial stress och sömnlöshet är riskfaktorer för att utveckla ångesttillstånd. En viss ärftlighet förekommer.

Effekt av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet fungerar ångestdämpande genom till exempel

- ökad utsöndring av betaendorfiner som ökar välmåendet
- förbättrad hjärtrytmvariabilitet (HRV) vilket har gynnsam effekt på de kognitiva funktionerna (planering och organisation)
- förbättrad hormonell balans i hjärnan (GABA, serotonin och noradrelanin).



Så ska jag träna för att få effekt

Vid panikångest och agorafobi rekommenderas konditionsträning. **Fysisk aktivitet med hög intensitet i 15-30 minuter reducerar nästan helt risken att utlösa ett panikanfall.**

Vid generaliserad ångest har styrketräning positiv effekt. Fysisk aktivitet och träning rekommenderas vid alla ångesttillstånd för att förebygga utveckling av depression.

Panikångest, agorafobi

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala ¹	Duration
Konditionsträning (förebygga panikanfall)	Vid behov	14-17	15-30 min
Konditionsträning (långtidseffekt)	3-4 ggr/vecka	12-17	mer än 20 min /tillfälle

Generaliserat ångesttillstånd

Rekommenderad träning	Frekvens ¹	Intensitet enligt Borgs RPE-skala ²	Duration
Styrketräning	2 ggr/vecka		

¹ansträngningsskala, se sista sidan

Att tänka på

- Det kan vara bra att öka träningsdosen successivt för att vänja sig vid de kroppsliga reaktionerna (andfåddhet, muntorrhet och hjärtklappning) eftersom de kan likna reaktionen vid ångest men som även uppstår vid träning.
- För att få en varaktig ångestreduktion vid panikångest behöver träningen pågå mer än 10 veckor.
- För att få en långtidseffekt vid generaliserad ångest behöver träningen pågå i 6 veckor.

Ansträngningsnivå - fysisk aktivitet

Borg-RPE-skalan®	
Din upplevda ansträngning	
6	Ingen ansträngning alls
7	Extremt lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning

Borgskalan

Under aktiviteten kan du uppskatta hur ansträngd du känner dig.

Ansträngningen kan upplevas som trötthet i musklerna, andfåddhet, värme/svettning eller som lite värk.

Utgå från din egen känsla – titta på orden i skalan och välj sedan en siffra.



Förslag på aktiviteter

MINSKAT STILLASITTANDE

Ta regelbundna korta pauser, "bensträckare", som varar några minuter.

VARDAGSAKTIVITET (varierad ansträngningsnivå)

Gå i trappor, promenader, trädgårds-/hushållsarbete, aktiv transport t ex cykling

KONDITION (Borg RPE-skala® 12-17)

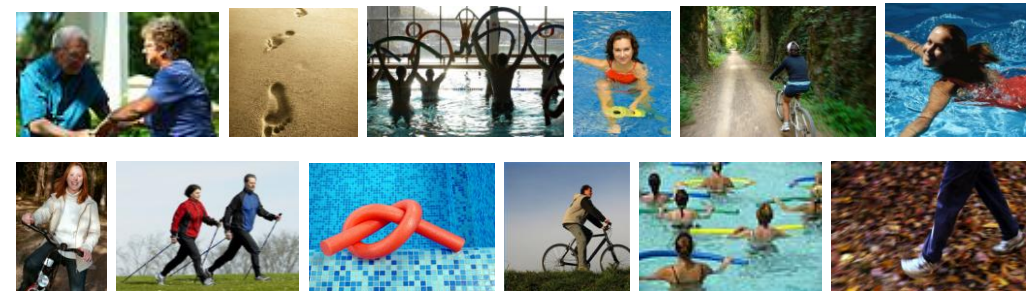
Stavgång, cykling, gåband, crosstrainer, roddmaskin, simning, vattengympa, aerobic, dans, ridning, skidor, skridskor, löpning, bollsporter

STYRKA

Vikt-/maskinträning, vattenstyrka, gummibandsträning, kroppen som motstånd

ÖVERVIKT och FETMA

FYSISK AKTIVITET SOM MEDICIN



Övervikt och fetma är resultatet av en långvarig energiobalans där energiintaget inte motsvaras av en lika stor energiförbrukning. Övervikt och fetma diagnostiseras enligt nedan.

BMI (Body Mass Index) beräknas enligt formeln:
vikten (kg)/längden x längden (m)

- övervikt definieras som BMI \geq 25
- fetma definieras som BMI \geq 30

Midjeomfång

- kvinnor 80-88 cm = övervikt, över 88 cm = fetma
- män 94-102 cm = övervikt, över 102 cm = fetma

Orsak och riskfaktorer

Det finns många olika faktorer som i förlängningen kan leda till övervikt och fetma. Dessa kan man dela in i olika grupper:

- biologiska faktorer som kön, ålder, hormonell påverkan och genetiskt påbrå
- beteendemässiga faktorer som vanor, attityder, och psykologiska faktorer
- miljömässiga faktorer som kulturella vanor, boendemiljö, ekonomi och läkemedel

Effekt av fysisk aktivitet

Med ökad fysisk aktivitet kan fettförbränningskapaciteten öka. De aptitreglerande hormonerna kan bidra till ökad mättnadskänsla direkt efter ett träningspass.



Så ska jag träna för att få effekt

För viktminskning rekommenderas konditionsträning. Det är viktigt att öka träningsdosen successivt då det tar tid att vänja sig vid ett nytt förhållningssätt till fysisk aktivitet. Välj en motionsform som känns realistisk och genomförbar.

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala ¹	Duration
Konditionsträning	3-7 ggr/vecka	12-13	Minst 300 min/vecka
eller konditionsträning	3-5 ggr/vecka	14-17	Minst 150 min/vecka
eller kombinerat			
(Styrketräning marginell effekt)			

¹ansträngningsskala, se sista sidan

Att tänka på

- För att gå ned i vikt måste fysisk aktivitet kombineras med kostomläggning.
- Fysisk aktivitet ger bättre hälsa oavsett kroppsvikt.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet kan vara gynnsamt för **viktstabilitet**.