

# FYSISK AKTIVITET GIR OVERSKUDD I HVERDAGEN

## Hvorfor fysisk aktivitet?

- Reduserer risikoen for hjerte- og karsykdom (Inaktivitet er en av de viktigste risikofaktorene for utvikling av hjerte-/karsykdom)
- Senker blodtrykket
- Øker det gode kolesterolet
- Forebygger utviklingen av diabetes (type 2)
- Forebygger utviklingen av visse typer kreft
- Motvirker beinskjørhet
- Øker stoffskifte og gjør det enklere å holde normalvekten
- Bedrer fordøyelsen/apetittreguleringen
- Gir bedre søvnkvalit
- Gir fysisk og psykisk overskudd

## Hvordan komme i gang?

- Begynn med korte økter i rolig tempo og øk etter hvert tempo og varighet
- Det er lettere å komme i gang hvis du mosjonerer sammen med andre eller melder deg på en organisert aktivitet
- Du har størst sjanse til å lykkes med treningen når du velger aktiviteter du liker eller har lyst til å drive med



## Hvor mye bør jeg mosjonere/trene?

- All aktivitet er bra, men ideelt bør du trene minst 30 min daglig, men 45 - 60 min 3 ganger i uka gir også god effekt.
- Husk at treningen må ha en slik intensitet at du blir god og varm/svett
- Forsøk i tillegg å være mer aktiv i hverdagen (hagearbeid, bruk trappa istedenfor heisen, prøv å la bilen stå og begrensn sofasitting og TV-titting)
- Regelmessig trening gjennom hele året gir langt bedre effekt enn korte perioder med mye aktivitet (skippertak)

## Mosjonstips

- Aktiviteter som bedrer kondisjonen er gunstig (turgåing, jogging, sykling, skigåing, svømming, aerobic oa)
- Intervalltrening bedrer kondisjonen og er spesielt gunstig for hjertet. (For eksempel: "4 - 4 trening": Etter oppvarming øker du intensiteten til 80-90 % av maks i 4 min, så tar du det roligere i 4 min og gjentar dette minst 4 ganger)
- Styrketrening er også bra. Få hjelp til å sette opp et program som passer for deg
- Unngå belastningsskader. Start fornuftig og trapp opp treningen etter hvert. Velg gode joggesko. Få hjelp til å finne sko som passer akkurat dine ben og de aktivitetene du skal drive med
- Alle trenger 10 -15 min oppvarming. For eldre personer og enkelte med hjertesykdom kan det være nødvendig å bruke litt ekstra tid på oppvarmingen. Start rolig og øk intensiteten etter hvert som du blir varm. De siste fem minuttene av økta bør du roe gradvis ned.

Pasienter som har lite erfaring med fysisk aktivitet bør rådføre seg med fastlegen sin før de begynner med hard trening.

Normalt vil pasienter med hjerte-/karsykdom ha svært godt av regelmessig fysisk aktivitet. Hjertet liker å trene!!