

Hvordan og hvorfor være i fysisk aktivitet?

Vetle Osenbroch Kallevik
Spesialfysioterapeut



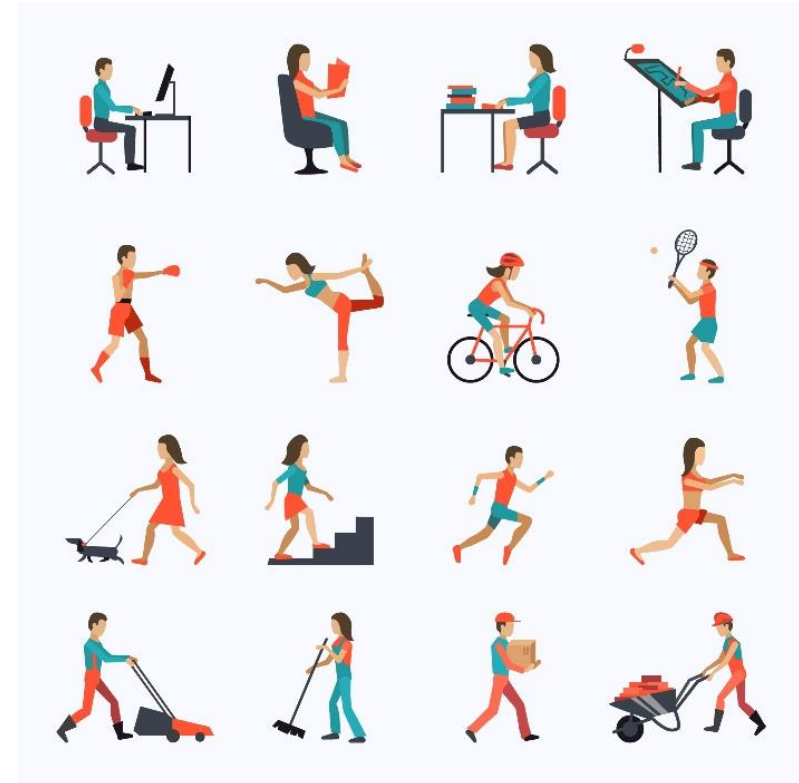
Hva er fysisk aktivitet

Alt annet enn å ligge eller sitte i ro

Reduksjon i hverdagslig inaktivitet

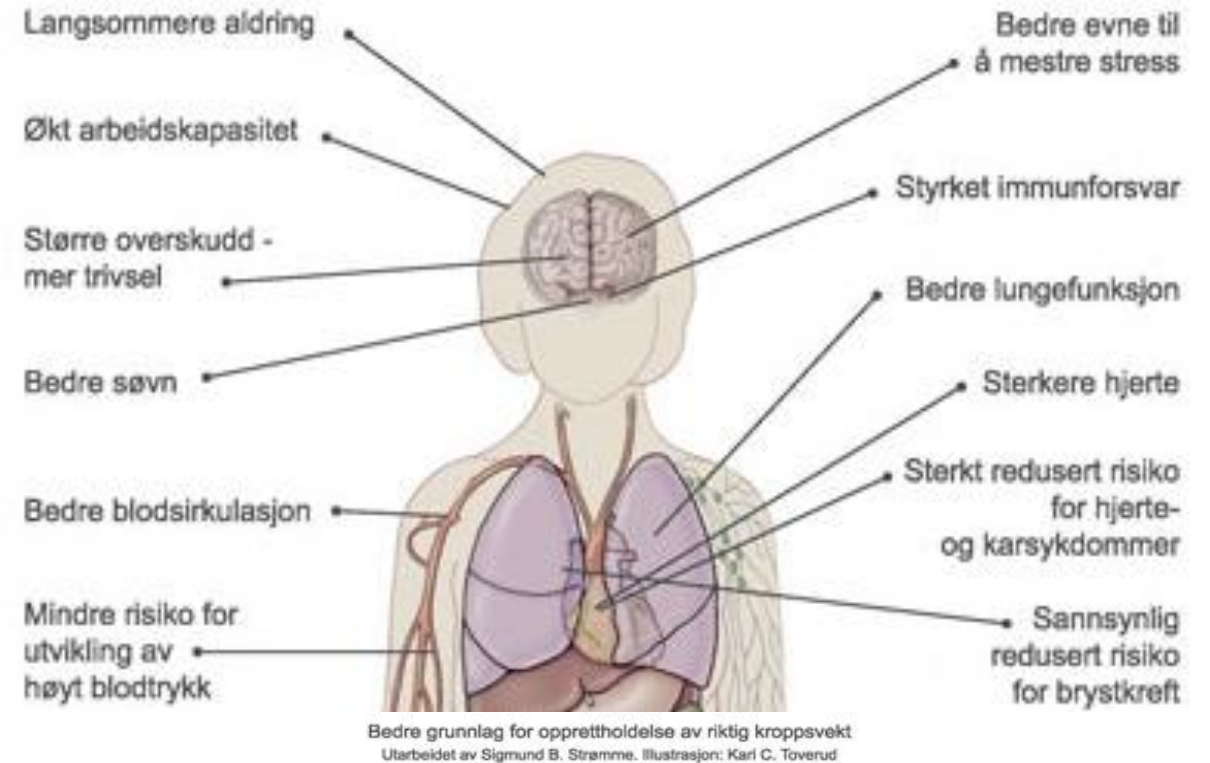
Hvorfor beveger vi oss?

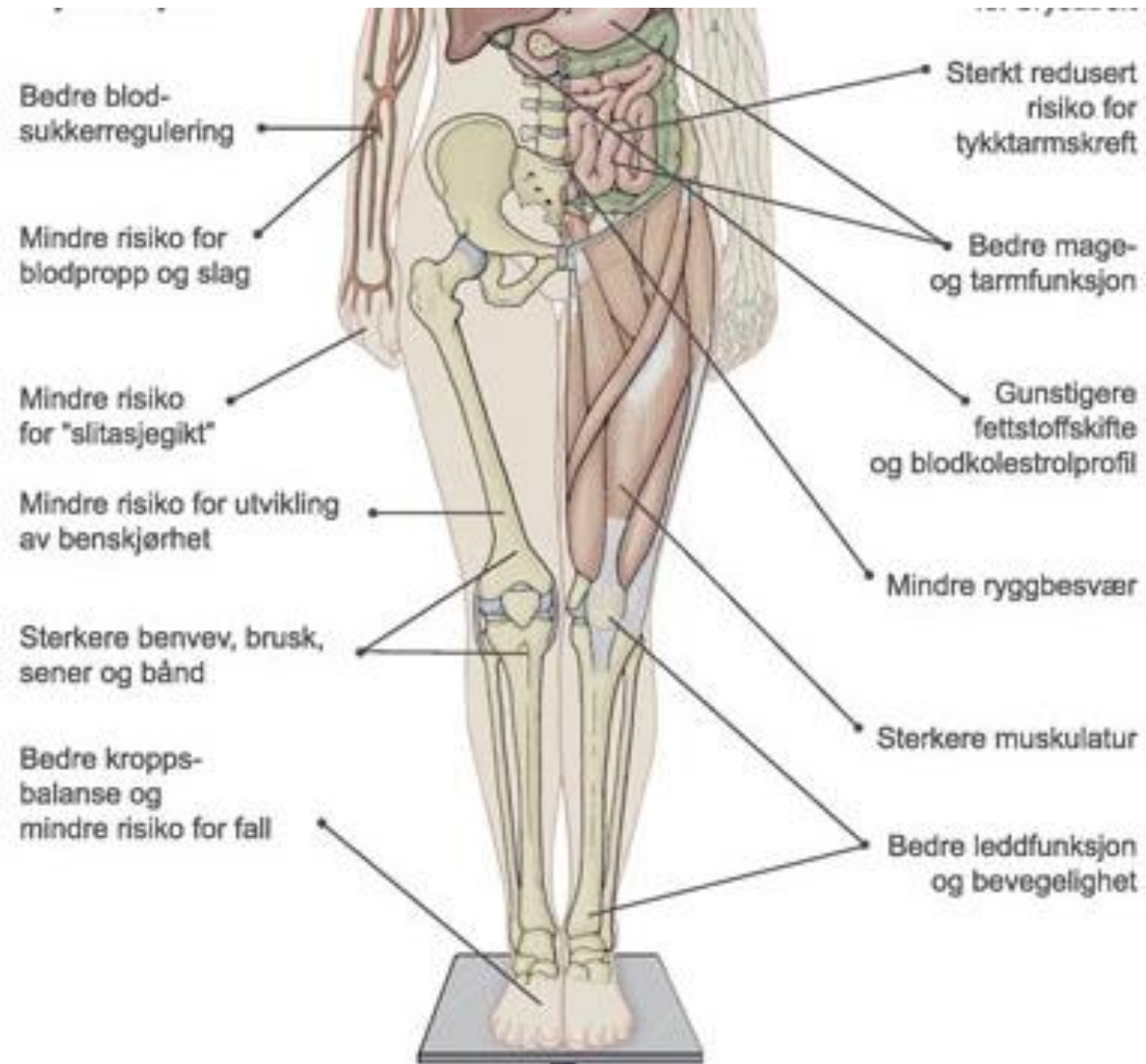
- Jobb
- Hobby
- Sosialt
- Praktisk
- Holde eller gå ned i vekt?
- Sunt
- Forebyggende
- Psykiske effekter



Helsegevinster ved fysisk aktivitet/trening.

- Blodsukkerregulering
- Vekt og kroppssammensetning
- Blodtrykk
- Kolesterol
- Hjernen
- Psykiske faktorer - humør og velvære
- Økt livskvalitet – ekstra leveår
- Hjerte/kar



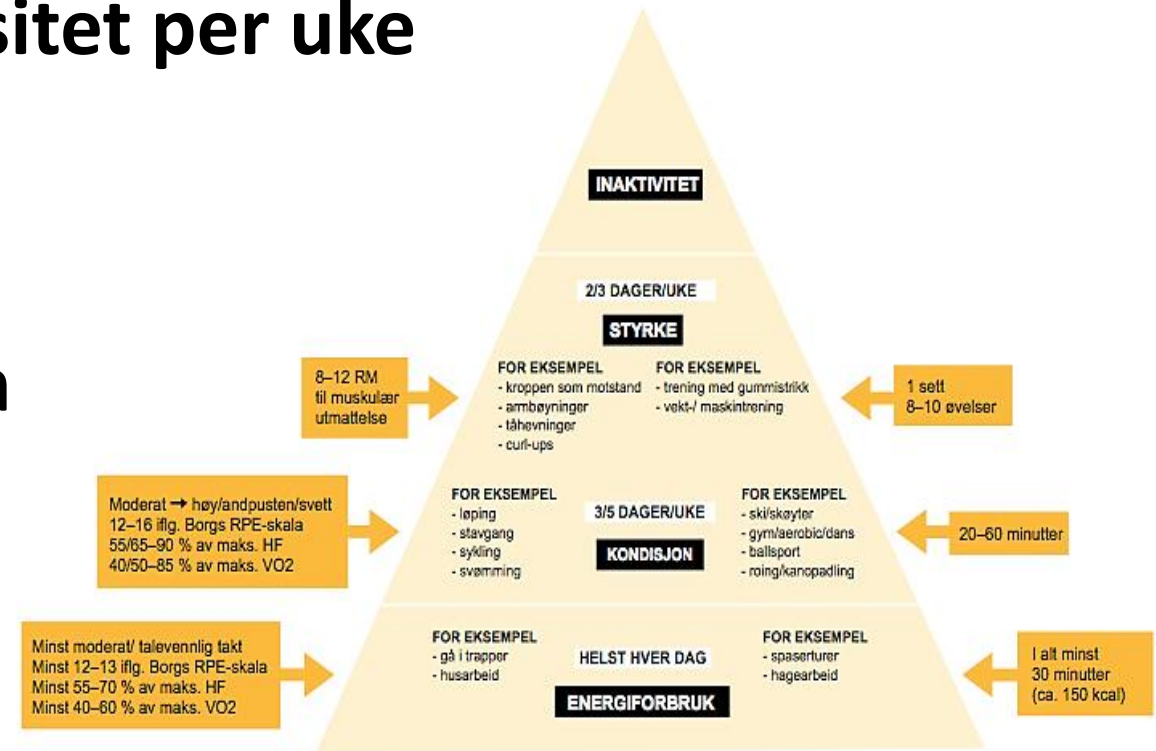


Bedre grunnlag for opprettholdelse av riktig kroppsvekt
Utarbeidet av Sigmund B. Strømme. Illustrasjon: Karl C. Toverud

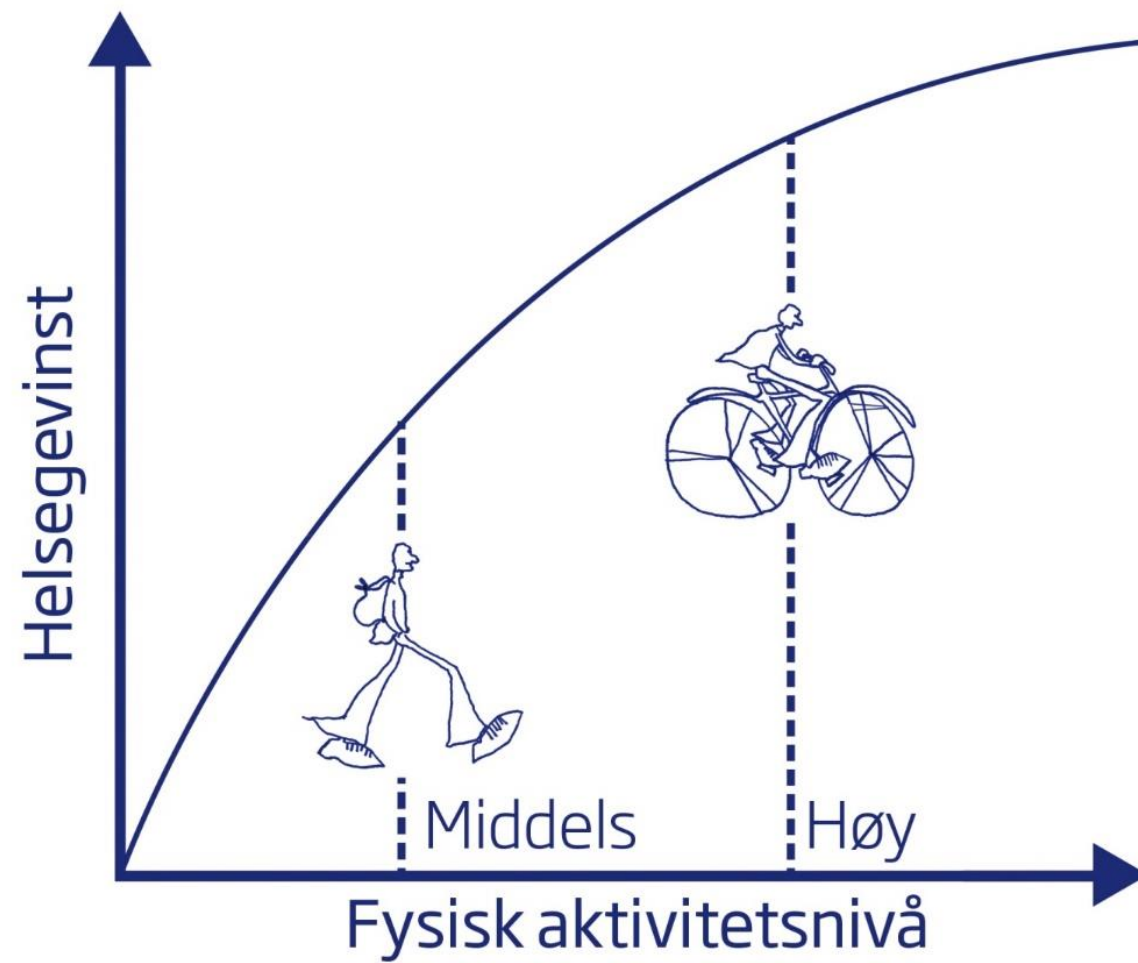
Anbefalinger for fysisk aktivitet

150-300 min med moderat intensitet eller minst 75-150 min med høy intensitet per uke

- All aktivitet teller
- Tilpasses den enkeltes funksjon og fysiske form
- Finne lystbetonte aktiviteter



Aktivitetspyramiden (Jansson & Anderssen, 2009, s. 38).



Dose-responsforhold (Helsedirektoratet, 2014, s. 11)

Hva er MET?

Står for Metabolisk ekvivalent og er forholdet mellom stoffskiftet under fysisk aktivitet og hvilestoffskiftet (Helsedirektoratet, 2022)

- Energiforbruket i hvile (hvileforbrenningen) er omtrent 1kilokalori (kcal) per kg kroppsvekt per time, også kalt en metabolsk ekvivalent (MET).
- Tabellen til høyre viser eksempler på hvor mye ekstra energi som forbrukes ved forskjellige aktiviteter i løpet av en time hos en som veier 100 kg.
- Forbrenningen er høyere i etterkant av aktivitet

Aktivitet	Intensitet	METs
Liggande kvile	Lett	1,0
Sitte og bevege seg litt	Lett	1,3
Kyssing og klemming	Lett	1,3
Stryke klede	Lett	1,8
Gange, lett	Lett	2,0
Køyre buss	Lett	2,0
Spele gitar	Lett	2,3
Rydde spisebordet	Lett	2,5
Husarbeid	Lett	2,8
Seksuell aktivitet	Lett	2,8
Rake lauv	Moderat	3,8
Bowling	Moderat	3,8
Power yoga	Moderat	4,0
Ta trappa - roleg, utan vekt	Moderat	4,0
Bordtennis	Moderat	4,0
Gange, moderat	Moderat	4,3
Golf	Moderat	4,8
Måke snø	Moderat	5,3
Bere 10 kg opp trappa	Høy	6,0
Aerobics	Høy	7,3
Grave	Høy	7,8
Springing	Høy	8,3
Riding - hoppe hinder	Høy	9,0
Svømme	Høy	9,8

Helsedirektoratet (2022)

Ulike aktivitets-/treningsformer

Utholdenhet/kondisjon

Styrke

Bevegelighet

Balanse



Hva bør en økt inneholde?

- Oppvarming
- Hoveddel
- Nedtrapping

Utholdenhet/kondisjon

Intervalltrening

- Vekselvis arbeid på høy intensitet med aktive pauser på lavere intensitet
- 4 x 4 minutter, eller kortere intervaller, f.eks
Lyktestolpeintervaller

Utholdenhet/kondisjon

Kontinuerlig trening

- Trening på noe lavere intensitet over lengre tid

Styrketrening

- 12-15 reps. Moderat belastning.
- 3-4 serier
- 2-3 ganger i uken

Intensitetsstyring

Tilpasning av treningsintensitet/ hvor hardt man tar i

- **Snakketempo / ”ja – nei” tempo**
- (Borgs skala)
- (Puls)

Effektene av aktivitet/trening

Styrke

- Blir sterkere; mindre energikrevende å utføre arbeid i hverdagen.
- Nervesystemet styrer musklene mer effektivt.
- Forebygger belastningsskader og benskjørhet
- Bedre holdning og balanse

Utholdenhet

- Økt fysisk kapasitet.
- Hjertet pumper mer effektivt.
- Økt antall små blodårer i muskulaturen.
- Blodårenes innside blir glattere.
- Bedre forbrenning av fett og karbohydrater i muskelfibrene.
- Bedre ventilasjon av lungene.

Effekt av trening ved overvekt

- Øker hvilestoffskiftet
- Kombinasjon av styrke og kondisjon
- Lettere å holde fast ved kostholdsendringer
- Mindre smerter?

Smerter ved aktivitet/trening

- Noe økende smerter ved aktivitet/trening er greit
- Bør ikke være vondt i lang tid etter
- Ny type belastning
- Tilpasse øvelsene
- Restitusjon mellom øktene
- Velge aktiviteter som er mindre belastende

Aktivitet i hverdagen

- Trapp fremfor heis
- Stå fremfor å sitte
- Parkere bilen lengre unna
- Gå av et busstopp tidligere
- Lek med barn
- Gå til jobb/skole/butikk/barnehage osv...
- Husarbeid

Hva skjer neste kursdag?

Fysioterapi v/ Seksjon for forebyggende medisin

- Alle pasienter som følges opp ved seksjonen kan henvises til 1-til-1 konsultasjon hos fysioterapeut.
 - Dere kan gi beskjed i dag, eventuelt til en av behandlerne deres, når som helst i løpet av oppfølgingen
- Dette vil innebære en kartlegging av din unike situasjon, slik at man sammen kan legge en plan for hvordan man kan øke aktivitet, både hverdagslig og strukturert
- Det er dessverre ikke kapasitet til å undersøke eller behandle kroppslige plager/skader, men det vil kunne hensyntas under utformingen av eventuelt treningsprogram, og man kan bistå med å finne et behandlingstilbud kommunalt.

20/10 TABATA 2-3x2 ØVELSER

