

Fysisk aktivitet



Vad händer i kroppen?

Hjärnan

Träning ger bättre koordination, balans och reaktionsförmåga. Andra effekter är ökad självkänsla, förbättrad sömn och lindring av depressionssymptom. Studier visar även effekter i form av bättre inläring och minne samt nybildning av hjärnceller.

Hormoner

Vältränade får en minskad frisättning av stresshormoner.

Hjärtat

Träning förbättrar hjärtats funktion och både vilo- och arbetspuls sjunker. Det gör att hjärtat pumpar effektivare och kranskärlen lättare släpper igenom blod till hjärtmuskeln. Risken för hjärtinfarkt minskar.

Lungorna

Träning förbättrar andningsmuskulaturens uthållighet och volymen på varje andetag blir större. Blodflödet ökar och syret i inandningsluften tas bättre tillvara.

Fettmassan

Fysisk aktivitet och träning kan minska fettmassan och är därför ett bra redskap för att förebygga och behandla övervikt och fetma.

Musklerna

Tränad muskulatur tar upp blodsocker bättre samt blir uthålligare och mindre känslig för mjölksyra.

Skelett

Träning som belastar skelettet ger ett tätare och starkare skelett. Risken för benskörhet och höftfrakturer minskar.

Insulinkänslighet

Vältränade individer har en ökad vävnadskänslighet för insulin, vilket kopplas ihop med en minskad risk att insjukna i hjärt- och kärlsjukdomar.

Blodet

Blodfetsprofilen förbättras vilket minskar risken för åderförkalkning. Träning förbättrar blodflödet till hjärtat och musklerna. Efter ett träningspass sjunker blodtrycket.

