

Det här händer i kroppen

när du rör dig!

Forskning visar att fysisk aktivitet och träning har en mängd positiva hälsoeffekter. Förklaringen är att kroppens organ och vävnader förändras och anpassas till regelbunden träning på ett mycket ändamålsenligt sätt.

Text: Lois Steen / Fysioterapi

Hjärnan

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

Blodet

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

Hormoner

Vältränade får en minskad frisättning av stresshormoner.

Fettmassan

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

Insulinkänslighet

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

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.

Musklerna

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

Skelettet

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

Lungorna

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

Källa: FYSS

