



VI VILL ATT DU SKA MÅ BRA!

Fysisk aktivitet för hjärtat

www.rehabcity.ax | Styrmansgatan 10, 22100 Mariehamn | Tel. 27 900



Rehab City

Motor = hjärtat, energin
Oljan = fett, smörjer
Karossen = skelett, muskler
Hjärnan = kontrollpanelen,
motivationen





Alla bakomliggande faktorer och **samtliga – utom de strikt ärftliga – kan påverkas.**

Ändrad **livsstil är det effektivaste** sättet att påverka risken för hjärtsjukdom.

Varför fysisk aktivitet?

Varför? Varför? Varför?

Varför regelbunden träning:

- Minskar **inflammatorisk aktivitet** – nära sammankopplat med åderförkalkning
- Minskar risken för **rytmrubbningar**
- Minskar graden av **ångest och depression**



Regelbunden träning vad kan det ge vidare?

- Minskad för **tidig mortalitet** – direkt koppling till syreupptagningsförmåga
- **Sänker blodtryck** bla tack vare minskat motstånd i perifera kärl
- **Sänker hjärtfrekvens** – både i vila och arbete
- **Sänker blodfetter**

- "All ökad form av rörelse som ger en ökad energiomsättning"
- Behöver ej vara särskilt ansträngande
- Promenader, trädgårdsarbete, långsam cykling m.m.

Glöm ej att kroppen är byggd för att röra sig!

HUR?

- Kliv av bussen en hållplats tidigare
- Tag trapporna i stället för hissen
- Ställ dig upp vid reklam på TV
- Tag med en vän

”Väldigt många försök till att bli till exempel mer fysiskt aktiv stupar på att man sätter ribban alldeles för högt”

REKOMMENDATION:

- **Konditionsträning**, intervall- eller distansträning,
- **3-5 ggr/vecka**,
- **20-60 min** per gång på en **något ansträngande** till **ansträngande** nivå, motsvarande **13-16 på Borgs** ansträngningsskala.
- Totalt minst 90 minuter/vecka.



Borgs RPE-skala

6	Ingen ansträngning alls	< 40 % maxpuls
7	Extremt lätt	
8	Extremt lätt	40-59 % maxpuls
9	Mycket lätt	
10	Mycket lätt	
11	Lätt	
12	Lätt	60-74 % maxpuls
13	Ganska ansträngande	
14	Ganska ansträngande	75-94 % maxpuls
15	Ansträngande	
16	Ansträngande	
17	Mycket ansträngande	
18	Mycket ansträngande	> = 95 % maxpuls
19	Extremt ansträngande	
20	Maximalt ansträngande	

- **Muskelstärkande aktivitet 2-3 ggr/vecka** med 10-15 repetitioner i 8-10 muskelgrupper.
- Viktigt med **uppvärmning** och **nedvarvning**
- Fysisk aktivitet 30 minuter dagligen

Träna något du tycker är roligt så att det blir av!

- **S**pecifikt – bestäm exakt vad det är du vill uppnå?
- **M**ätbart – visst antal kg? midjemått?
- **A**ngeläget – Tid, Kraft och Ork. Hur viktigt är det för dig?
- **R**ealistiskt – delmål
- **T**idsplan – När? Var exakt?

- **Träna /ansträng dig inte om du är förkyld.**
- **Lyssna på kroppen. Avbryt om du t.ex. får bröstsmärta, andnöd och/eller illamående.**
- **Bär med dig Nitro om du fått detta förskrivet.**
- **Kontakta sjukvården vid frågor**



VI VILL ATT DU SKA MÅ BRA!

Ring och fråga! Boka tid! Tala med din Vårt Hjärta eller vårdgivare!

www.rehabcity.ax | Styrmansgatan 10, 22100 Mariehamn | Tel. 27 900