

Motionens Hälsoeffekter Emilie 8d

Vad är motion?

Motion kan vara en sport, en promenad eller t.ex. städning. Det enda sättet att bygga upp sin kondition är att använda musklerna, lungorna och hjärtat. Hur de används kommer att påverka vilken sorts kondition man får, hur mycket de används påverkar hur mycket kondition man bygger upp. En bra sak att ha är nyttiga vanor.

Det betyder att du inte behöver spela fotboll eller liknande för att bygga upp/förbättra din kondition. Det kan vara lite kvällsgymnastik hemma i vardagsrummet eller liknande. Här är exempel på nyttiga vanor:

- Att ta trapporna istället för hissen
- Att stiga av bussen en hållplats för tidigt och gå resten av vägen
- Att göra 10 situps/armhävningar när det är reklampaus i teven.

Att gå istället för att ta bilen/mopeden

Vad händer i kroppen?

Att regelbundet motionera förbättrar hälsan och minskar risken för att drabbas av olika sjukdomar. Till sjukdomarna hör bl.a. hjärtinfarkt, högt blodtryck, åldersdiabetes och övervikt. Den som inte röker och är regelbundet fysiskt aktiv lever ca 10 år längre än den som röker och inte alls rör på sig.

Regelbunden fysisk aktivitet leder också till att man får mer ork och energi och orkar också koncentrera sig bättre i skolan och på jobbet. Fysisk aktivitet hjälper också mot stress och kan för många äldre människor förbättra hälsan som gör att man kan klara sig längre hemma utan hjälp.

Men man behöver inte träna hårt för att hälsan ska bli bättre. Det räcker med en 30 minuters promenad fyra till sex gånger i veckan.

Exempel på motionsformer

Konditionsträning

Joggning eller raska promenader är ett bra sätt att komma igång med eller om man vill ha lite lättare träning, oftare. 30 minuter om dagen ca 6 gånger i veckan räcker för att få konditionen att öka. Fler exempel är cykling, simning och skidåkning.

Muskelträning

Musklerna kan tränas på 3 olika sätt:

- öka musklernas uthållighet, d.v.s. att kunna lyfta en vikt så många gånger som möjligt

- öka muskelstyrkan, det vill säga att kunna lyfta en så stor vikt som möjligt i endast ett eller några få lyft
- bygga upp musklernas volym och omfång

Motionsskador

Om man blir för ivrig bland sporten kan det leda till motionsskador. Av vanliga promenader får man inte skador men kampsporter och kontaktidrotter kan leda till större skador. Hit räknas bl.a. handboll, fotboll basket och innebandy. För att undvika motionsskador kan du göra på följande vis:

- Värm upp ordentligt
- Tänk både före och efter motionspasset
- Använd rätt utrustning; bekväma skor och kläder
- Börja lugnt och höj tempot när kroppen är uppvärmd
- Vid långvariga motionspass, drick rikligt
- Nybörjare bör ej träna för hårt

Tips

- Man ska välja ett motionspass som man tycker om, tycker att är roligt.
- Njut och må bra. Bli inte allt för träningsfixerad, huvudsaken är att du motionerar regelbundet, men i din egen takt.
- Skaffa bra och bekväma kläder att motionera med. Det måste kännas bra och du ska kunna njuta av det.
- Variera motionspassen så att de passar dig själv men du kan också variera dem enligt vädret eller årstiderna.
- Det är oftast lättast att komma igång om du motionerar med än vän.
- Börja inte för hårt eftersom det kan vara för ansträngande och leda till att du vill sluta.