

Positiva effekter av regelbunden fysisk träning

Effekter på hjärta och kärl

- Hjärtat stärks; förbättrad pumpförmåga och mindre mängd syre åtgår vid arbete
- Sänkt puls i vila och i arbete
- Lägre blodtryck i vila och i arbete
- Lägre värden av skadligt kolesterol och blodfetter, ökning av de skyddande fetterna.
- Positiva förändringar i blodkoagulationssystemet
- Blodsockernivån blir jämnare

Effekter på kroppen i övrigt

- Det är lättare att hålla normal vikt
- Skelettet blir starkare
- Balansen förbättras
- Du blir mindre stel
- Mjukare muskler leder till minskad spänning och värk
- Du håller dig lättare frisk – immunförsvaret stärks

.....Listan kan göras lång.....

Psykiska effekter

- Ökat välbefinnande
- Minskad ångest och depression
- Du får bättre sömn

Tips...

Promenader, hellre fler korta flera gånger om dagen än en lång i veckan...

Skaffa promenadkompis!

Trappor – gratis träning som finns att tillgå nästan överallt.