

Fysisk aktivitet för hälsa

Ability© 2024 & Örnsköldsviks folkhögskola



Mål med presentationen

- Du lär dig något nytt hur vår hjärna fungerar och varför det är bra för hjärnan att vi tränar.
- Du funderar över dina egna träningsvanor.
- Du bestämmer dig för att göra en förändring som du känner kan gynna din hälsa långsiktigt.
- Du sätter realistiska mål med de förändringar du bestämt dig för att göra.
- Du reflekterar över dagens presentation och ser vad du har lärt dig som du kan dra nytta av i ditt jobbsökande.



Vad är träning?

- Pulshöjande
- Bättre balans
- Starkare
- Ökad kondition



Hur kommer du igång?

- Cykla eller gå till jobbet.
- Ta trappan istället för hissen.
- Ta Rörelsepauser.
- Nästa steg är:
- Ägna dig åt fysisk aktivitet av intresse.
- Gör något DU tycker är roligt!



FYSISKA VINSTER AV TRÄNING

- Minska risken för hjärt-kärlsjukdom
- Förebygger benskörhet och diabetes typ 2
- Förebygger vissa cancersjukdomar
- Stärker muskler och leder
- Mindre värk
- Mer resurser för att klara vardagens krav
- Bättre hållning



MENTALA VINSTER MED TRÄNING

- Förebygger stress och depression.
- Kan minska symtom vid medelsvår depression, ångest och paniksyndrom.
- Positiva effekter på humöret.
- Ökat självförtroende.
- Ökat välbefinnande.
- Känsla av styrka och livskraft.
- Ökad livskvalité.



De generella rekommendationerna från WHO är:

- All rörelse räknas.
- Ta rörelsepauser. Några minuter varje halvtimme minskar riskerna med långvarigt stillasittande.
- Det är bättre att vara lite fysiskt aktiv än att inte vara aktiv alls.
- Börja med små mängder fysisk aktivitet. Öka gradvis frekvensen, intensiteten och varaktigheten med tiden.
- Generellt 30 minuter: för hjärtat.
2 - 3 gånger i veckan: flås - gympa, spinning, dans, jogging, cykla.
- En kvart om dagen: rörlighet.
- Stretch, balans, avspänning.



WHO = World Health Organisation

Tips och trix för att lyckas med träningen

1. Var flexibel
2. Träna med en kompis
3. Sätt realistiska mål
4. Börja lite öka sedan på
5. Se till att känna dig bekväm
6. Glöm inte bort vilodagar
7. Ändra dina träningsrutiner
8. Belöna dig själv



Träningens fördelar för hjärnan

från boken Hjärnstark av
Anders Hansen



Den föränderliga hjärnan



- Vi människor har inte förändrats speciellt mycket på 12 000 år. Vi har en kropp och en hjärna som är byggd för rörelse, eftersom vi under hela mänsklighetens historia behövt röra på oss för att skaffa mat och överleva.
- **Studie:**
ca 100 personer i 60-års åldern undersöktes med magnetkamera.
Grupp 1: Regelbundna promenader 2-3 gånger/vecka
Grupp 2: Lugna övningar (ej pulsökande) 2-3 gånger/vecka
- **Resultat:**
Grupp 1 fick bättre kondis och en effektivare hjärna.
Kopplingarna mellan hjärnans olika delar hade stärkts.
- **Hjärnan såg alltså yngre ut!**



Hjärnan kan bli yngre

- Effekten i studien visade att åldrandet hade bromsats mest i de delar som åldras mest!
- I praktiken innebär det att förmågan att ta initiativ, planera uppgifter och hålla koncentrationen hade förbättrats.
- Upptäckten betyder att för de som är fysiskt aktiva så arbetar hjärnan effektivare och de åldrande processerna kan bromsas eller till och med vändas så att hjärnan blir yngre.



”Neurons that fire together wire together”

”Neuroner som aktiveras tillsammans, kopplas samman.”

- Hjärnan rensar bort de kopplingar - neuroner som inte används, till de som det går en signal genom.
- Man kan likna det vid att hjärnan har olika program för olika saker du ska göra.
- Alltså att olika delar av hjärnan behöver samarbeta när du utför en uppgift.
- **Ju mer du tränar, desto starkare blir kopplingarna och ”programmet” gör att du så småningom utför din uppgift per automatik**



Kopplingarna visar hur du lever ditt liv

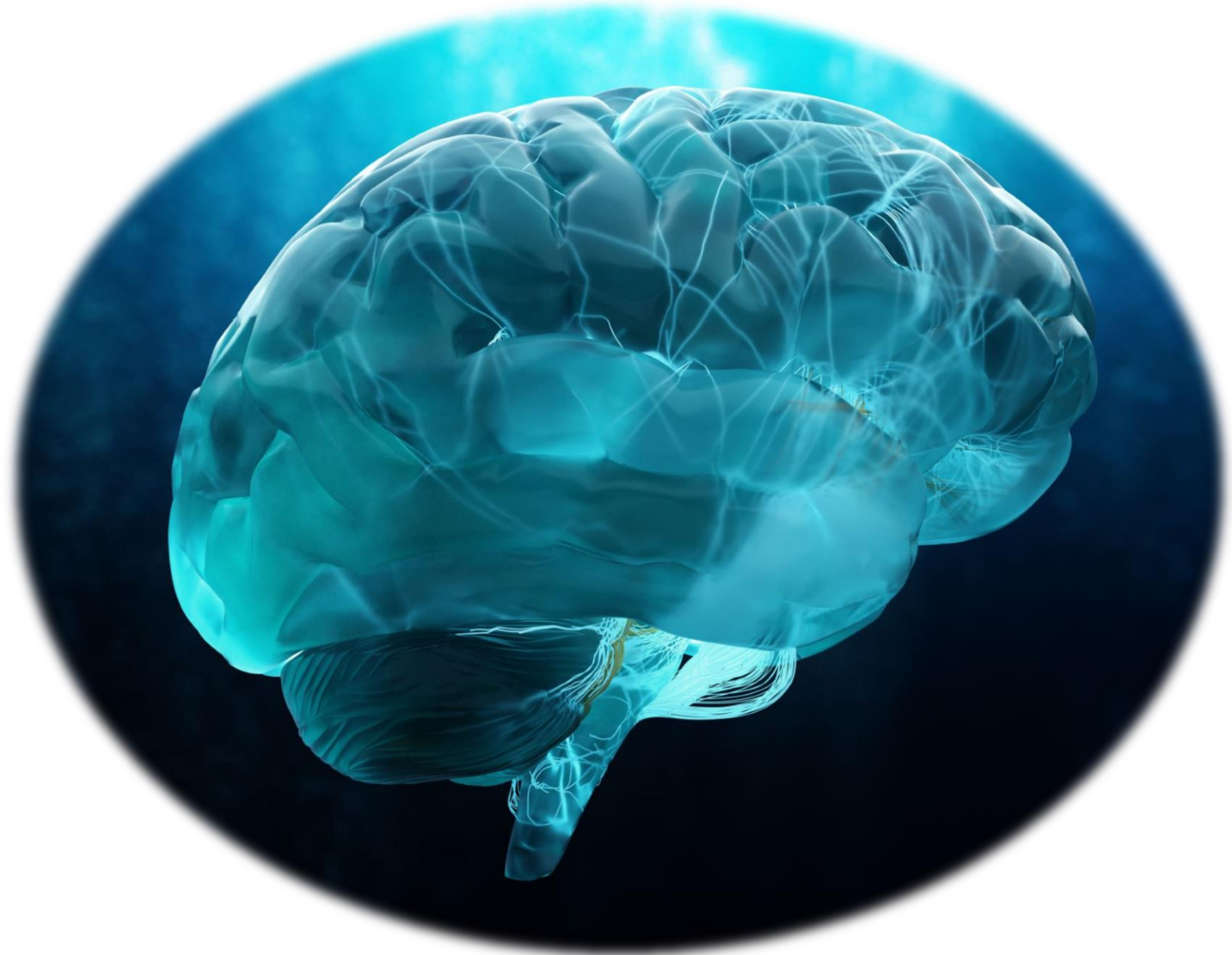
Studie:

Hjärnundersökningar på 100-tals individer har visat skillnader på hur människor lever.

+ De som har hög utbildning, försiktiga med alkohol/tobak har bra minne och koncentrationsförmåga.

- De som röker, missbrukar alkohol/droger har problem med aggressivitet och då med dåliga kopplingar.

Alltså, vår livsstil
kan påverka hur
väl vår hjärna
fungerar!





Stress visar sig på vågen

- Stresshormonet Kortisol hindrar kroppen från att bränna fett. Höga nivåer av Kortisol leder till att kroppen lagrar bukfett, och även ökad aptit och sug efter kaloririk mat.
- **När du tränar så sänks dina stressnivåer = Kortisolet sänks och det ger också minskad fettinlagring och minskad aptit.**

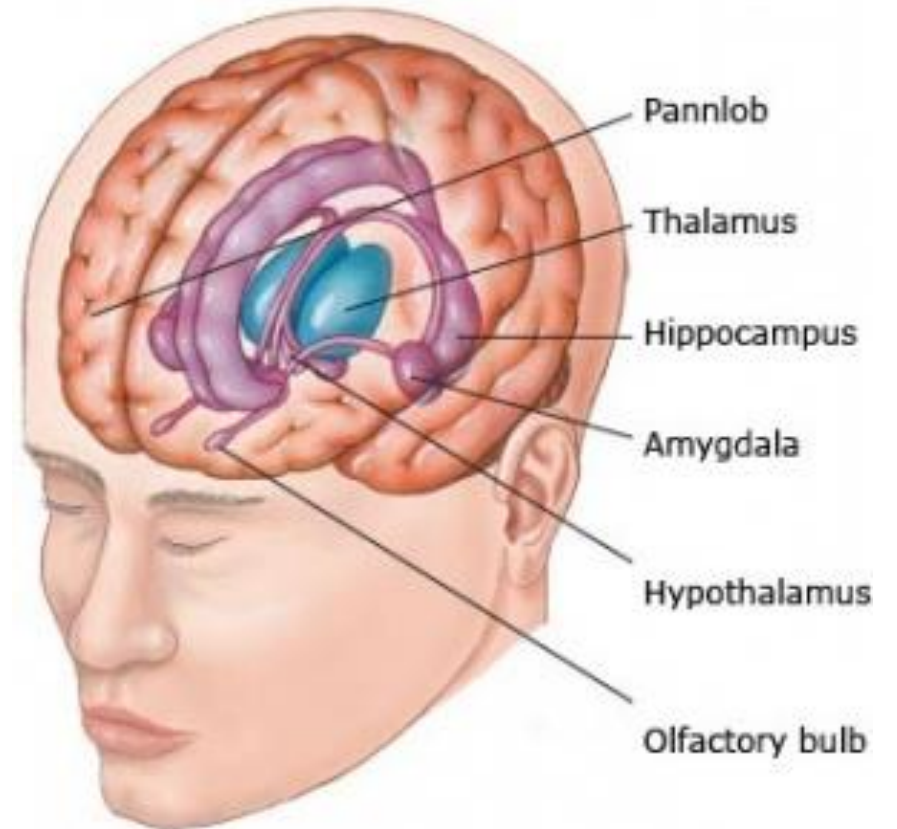


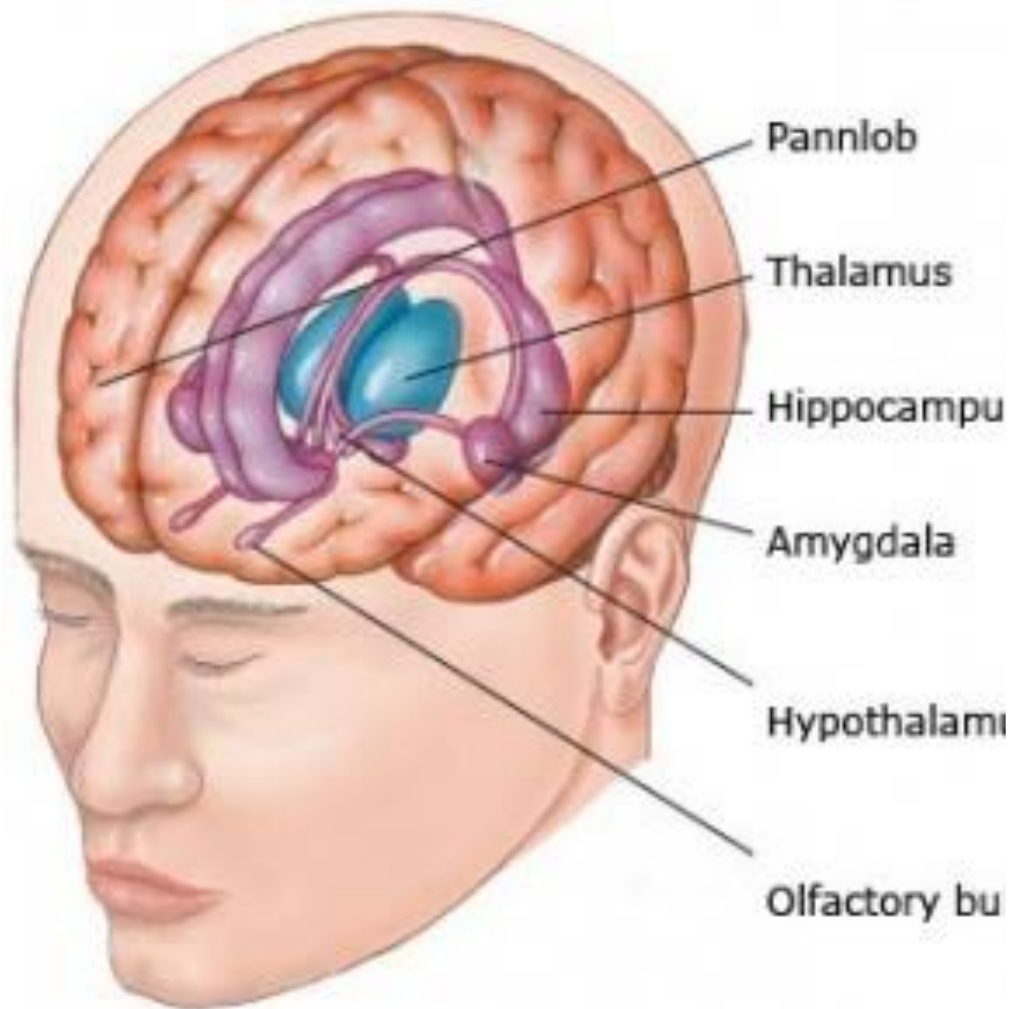
En vältränad kropp hanterar stress bättre

- När du ger dig ut och tränar, springer till exempel så höjs pulsen, hjärtat slår snabbare och hårdare för att kunna pumpa ut blodet.
- Det gör också att dina kortisol-nivåer höjs medan du tränar.
- **MEN EFTER TRÄNINGEN** då sänks kortisol-nivåerna till lägre än vad de var innan.

Stress krymper den tänkande hjärnan

- Stress krymper både Hippocampus och Pannloben, och det betyder att du lätt överreagerar på banala situationer.
- Att stärka Pannloben blir alltså avgörande om man vill dämpa sin stress.
- **Regelbunden träning gör att Pannloben bättre kan kontrollera Amygdala (vårt känslocentrum), och det har visat sig att den även växer i storlek.**
- **Men det krävs en längre tid av träning för att se effekterna.**





Effektivare nervbanor

- Ju effektivare nervbanorna är mellan Pannloben och Amygdalan, desto bättre kan Pannloben ligga som ett lock och bromsa Amygdalan, **alltså dämpa känslor av stress och oro.**
- **GABA är ett ämne som har till uppgift att lugna hjärnan. Den aktiveras när du cyklar och springer.**

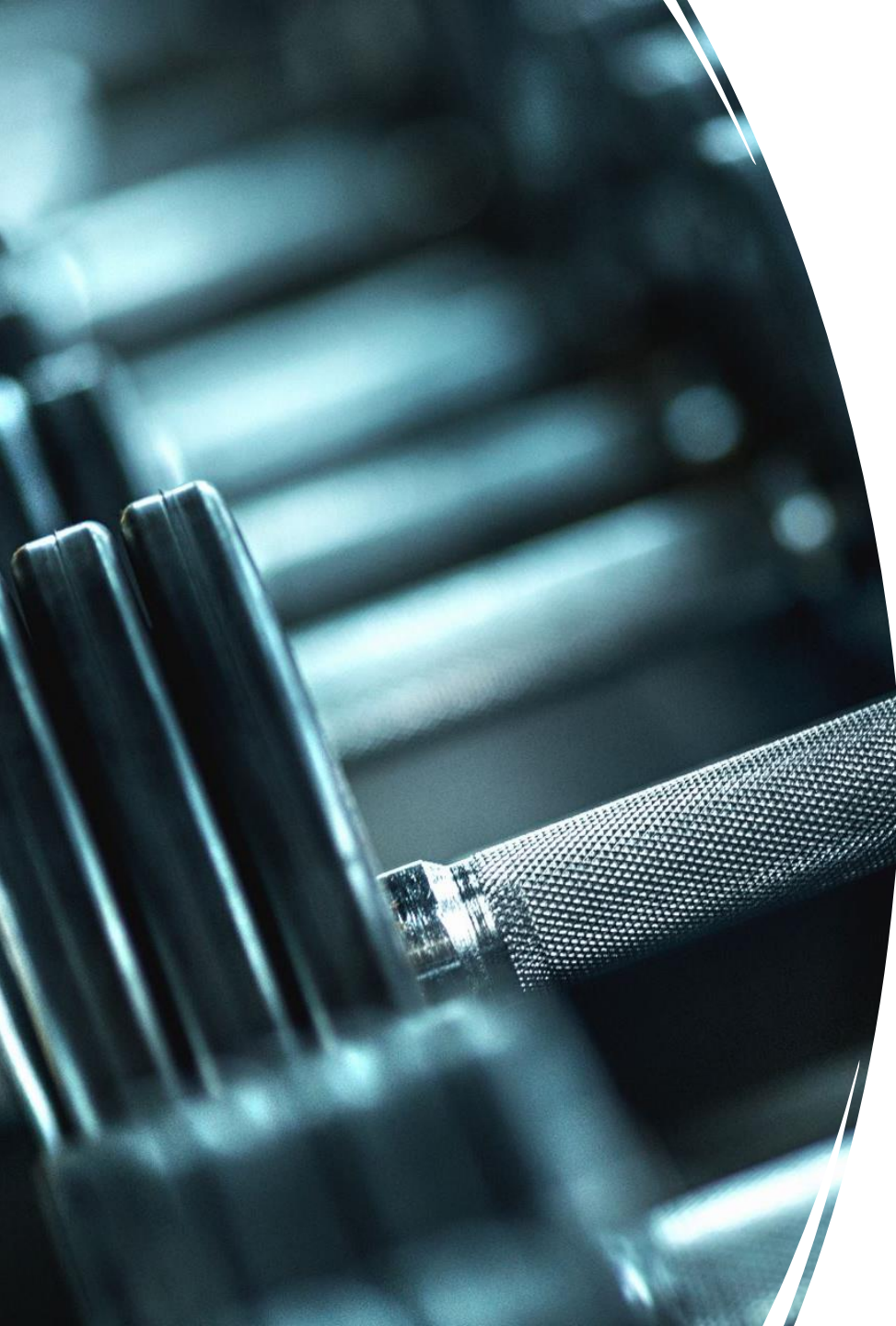
Träning attackerar oro från flera håll

Kortisolnivåerna sjunker efter träningen och kommer inte att stiga lika högt igen.

Hippocampus och Pannloben stärks och blir bättre på att bromsa Amygdala (oro/ångest).

Bromssystemet GABA ökar tillsammans med fler "barnvaktsneuroner".

Stressämnet Kynurenin kan vara farligt för hjärnan men med musklernas hjälp så neutraliseras det och därför är även styrketräning bra.



Fördelar med träning

- Träning **ökar** hjärnans förmåga till förändring (plasticitet), till skillnad mot stress som minskar den.
- Träning **förbättrar** omvandlingen från korttidsminne till långtidsminne, till skillnad mot stress som bromsar den.
- **Alltså, motion och träning är bokstavligt talat motgift mot stress och ångest.**

Bättre fokus

- Problem med koncentration är det många i dagens samhälle som känner av.
- Med dagens enorma informationsflöde är det nästan omöjligt att inte bli distraherad.
- **I en forskningsstudie så visade det sig att de som hade promenerat 3 gånger/vecka i 6 månader hade förbättrat sin selektiva uppmärksamhet.**
- **Resultatet visade alltså att de blev bättre på att filtrera bort sådant som är oviktigt.**





Hjärnans belöningssystem

- Dopamin är ett må-bra hormon som ger dig en känsla av välbehag och gör att du vill fortsätta med det beteendet.
- Brist på Dopamin kan leda till att vi störs av "bakgrundsbrus" och blir ofokuserade och splittrade.
- Dopaminet hjälper oss alltså att lättare hålla koncentrationen, och fysisk aktivitet höjer nivåerna av Dopamin och finställer systemen för koncentration och belöning.
- **Det är därför du upplever skärpa, fokus och ett lugn efter träning. Du mår bättre och får lättare att koncentrera dig.**
- **Intensiv träning verkar höja Dopaminet, så ur den synpunkten är en löparrunda bättre än en promenad.**
- **Effekten blir alltså bättre ju längre du håller på!**



Att vara fysiskt aktiv

Det handlar inte om att vara sportig eller ha magrutor, utan om att ge sin hjärna förutsättningar för att fungera så bra som möjligt.

Träningsdosen för bättre koncentration

- **Spring eller cykla istället för att gå.**
Om du rör på dig mer intensivt frisätter hjärnan nämligen mer Dopamin.
- **Träna på morgonen.**
För koncentrationen är de oftast bättre att träna på morgonen eller förmiddagen så att effekten kan hålla i sig under dagen.
- **Håll på i minst 30 minuter.**
Du bör vara aktiv i minst 20, men helst i 30 minuter för att få bra effekt
- **Fortsätt träningen!**
Precis som när det gäller stress och mående får man de riktigt fina effekterna på koncentrationen på lång sikt, så sluta inte! Den som är tålmodig kommer att få sin belöning.



Svara på Veckans uppgift i frågeformuläret
G. KOST OCH HÄLSA, och i ruta nr 27. Fysisk aktivitet för hälsa

Veckans uppgift

1. Vad gör du för träning idag? Stämmer den överens med rekommendationen från WHO?
2. Skulle du må bra av att träna mer kondition och styrka?
3. Vad krävs för att du ska göra den förändringen?
4. Om det är fler förändringar du skulle behöva göra - hur går du tillväga bäst för att lyckas med det?
5. Reflektion: Vad lärde du dig av dagens presentation och hur kan det vara till nytta för dig i ditt jobbsökande?

