

Träningsmål och träningstrender

Ability© 2024



Mål med presentationen

- Du upptäcker att du skulle må bra av att träna mer.
- Du kommer till insikt att det finns stora hälsofördelar med fysisk aktivitet.
- Du blir inspirerad att använda dig av mer vardagsmotion.
- Du skapar en träningsplan med olika delmål enligt SMART.
- Du reflekterar över vad du lärt dig och hur du kan dra nytta av det i ditt jobbsökande.



FYSS

FYSS är ett evidensbaserat kunskapsstöd som beskriver hur fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd.



Fysisk aktivitet minskar risken för:

- Hjärtkärlsjukdom, t ex högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt, stroke.
- Metabola sjukdomar, tex typ 2 diabetes, fetma, metabola syndrome.
- Cancer, t ex tjocktarms- och bröstcancer.
- Fall och benbrott, t.ex. Höftfraktur.
- Psykisk ohälsa, t.ex. demens, depression
- Förtidig död, oavsett orsak.
- (Källa: www.fyss.se)



Fler fördelar

- Du blir piggare.
- Du orkar mer.
- Du behöver mindre sömn.
- Din kropp håller bättre.
- Du får bättre koncentrationsförmåga.
- Du känner dig gladare.



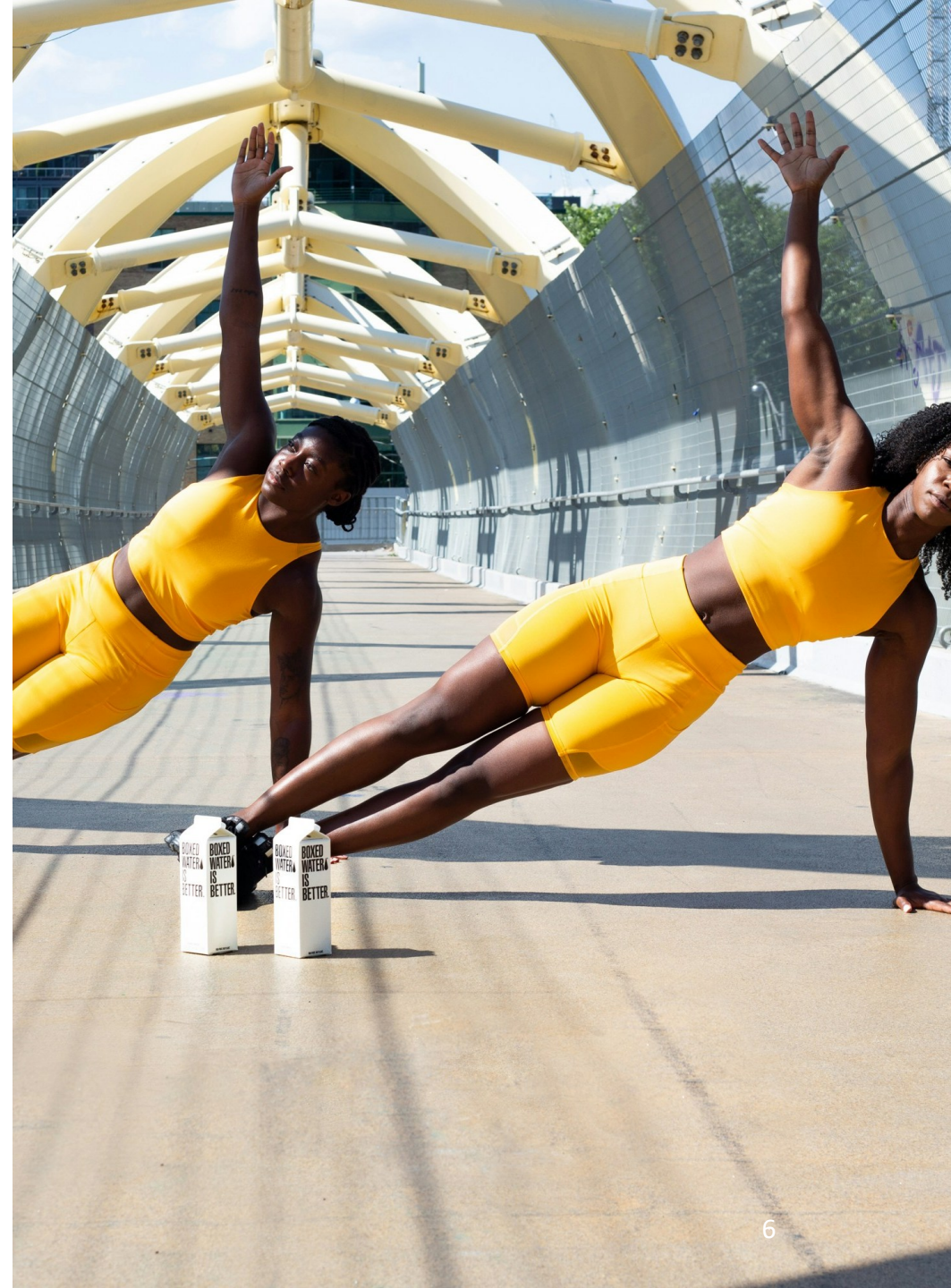
Rekommendationer från www.fyss.se

Alla vuxna från 18 år och uppåt, rekommenderas att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan.

Intensiteten bör vara minst måttlig. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka.

Aktivitet av måttlig och hög intensitet kan även kombineras.

Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter.



Aktivitet som ger ökad puls och andning

Exempel på fysisk aktivitet som uppfyller denna rekommendation:

- 30 minuters rask promenad 5 dagar per vecka.
- 20 – 30 minuters löpning 3 dagar per vecka (kombinera gärna).

Ytterligare hälsoeffekter kan uppnås om man utöver detta ökar mängden fysisk aktivitet.

Det kan ske genom att öka intensiteten eller antal minuter per vecka eller bådadera.

Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras minst 2 gånger per vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper.



Några bra tips för vardagsmotion

- Gå minst 10 000 steg per dag.
- Ta trappor i stället för hissen.
- Cykla till jobbet.
- Tar du bussen, kliv av en hållplats tidigare.
- Ta en lunchpromenad.
- Stå istället för att sitta på jobbet.
- Gör Yoga eller Qigong.
- Hemmaträning



Träning som inte kostar något

- Promenader och vandring
- Jogga - springa
- 7-minuters träning via en app eller från Youtube.
- Hemmaträning med egna kroppen som vikt.
- Utomhus-gym finns på vissa orter.
- Hoppa hopprep.



6 Hälsotrender som dök upp under förra året

Källa: mabra.com



1. Vi ser till oss själva

- Tidigare har vi ofta hakat på hälsotrender utifrån vad som legat i tiden. Någon kosthållning som rekommenderats, en träningsform som vuxit snabbt (som padel-boomen för ett par år sedan).
- Men med ny forskning som går ner på individnivå, och ökad medvetenhet om att vi faktiskt mår bra av och drivs av olika saker, går vi nu mer och mer mot att lyssna till oss själva som individer.
- Till vår hjälp har vi massor med analysverktyg, tester och tekniska prylar som ska hjälpa oss ta reda på mer om oss själva. Som smarta klockor, aktivitets-ringar, självtester att göra hemma, med mera!



2. Vi äter oss starka

- Efter en pandemi, där vi verkligen fick upp ögonen för hur viktigt det är att prioritera vår hälsa, fokuserar vi på att äta för att hålla oss starka och friska.
- Det vill säga näringsrik, ren, bra mat som hjälper kroppen att bygga ett bra immunförsvar och ger oss förutsättningar att hålla oss i form både fysiskt och mentalt. Något som forskningen också kommer med nya studier kring.
- Vi går allt mer ifrån traditionella dieter och kost kopplat till viktfokus för att fokusera på att verkligen må bra och hålla oss hälsosamma.
- Även här handlar det om att som individ komma på vad det betyder för var och en, och att lyssna på våra kroppars signaler. Mindful-eating och intuitivt ätande blir större – vi vill vara medvetna om vad, när och hur vi äter, i högre grad än tidigare.



3. Vi är klimatsmarta

- På en sjuk planet är det svårt att hålla sig frisk. Klimatfrågan gör sig därför allt mer påmind och det visar sig också när det gäller hälsa och kost. När det gäller hälsa kan vi behöva vara extra noga att skydda oss mot fästingar till exempel, då fästingburna sjukdomar ökar.
- När det kommer till kost behöver vi så småningom hitta nya proteinkällor och allt fler blir nyfikna på andra alternativ än kött. Vi fortsätter äta mer plantbaserat och mer ekologiskt.
- Ett annat sätt att bidra till att minska påverkan är att dra ner på matsvinnet och ta vara på maten vi köper och lagar till. Det här kommer vi nu bli ännu bättre på, och det är även bra för plånboken. På det stora hela vill fler nu bidra mer till en hälsosam planet.



4. Vi äter funktionellt

- På våra tallrikar kommer vi se allt mer av det som kallas för funktionell mat.
- Det vill säga mat som erbjuder något extra, utöver det näringsinnehåll det redan har. Det kan handla om probiotika, vitaminer eller andra ämnen som är bra för våra kroppar.
- Ibland finns det naturligt i maten, ibland är det tillsatt. Håll utkik, snart poppar de här produkterna upp allt mer i en matbutik nära dig.



5. Vi boostar mental hälsa

- Även om vi vill må bra generellt så ligger lite extra fokus på vår mentala hälsa.
- Det här visar sig bland annat i att många väljer att lägga bort mobiler och annan teknik oftare. Vi blir mer medvetna om hur stress påverkar oss och hur vi egentligen vill tillbringa vår tid.
- Yoga och meditation fortsätter bli mer populärt för att ta hand om psykiska hälsan.
- Många ägnar sig också åt att träna andra träningsformer – med fokus på att må bra mentalt helt enkelt.
- Vi ser också att allt fler väljer att skapa utrymmen hemma där hälsan är i fokus. Allt fler blir intresserade av kristaller, massage-hjälpmedel, kreativa utrymmen eller helt enkelt mysiga ställen att verkligen koppla av på.



6. Vi minitränar mer

- Även i träningen kommer det individuella in – med hjälp av teknik och tester kan man nu skraddarsy träning efter mål på nya sätt.
- Många började träna hemma under pandemin och har fortsatt med det då de upptäckt smidigheten i det.
- En del har satsat på hemmagym och trivs där, andra tränar med hjälp av appar och online-lösningar.
- Miniträning växer sig nu också större, man tränar kortare stunder när det passar i schemat helt enkelt.
- Men i kontrast till det här så återupptäcker också många gruppträningen på gym – många har längtat efter att dela sin träningsglädje med andra och hittar tillbaka till den miljön igen.



Svara på veckans uppgift i frågeformuläret M. Fördjupningspresentationer och i ruta nr 50. Träningsmål och träningsrender

VECKANS UPPGIFT:

1. Vad gör du för träning idag?
2. Vad kan du göra för att öka din träning?
3. Vad skulle du få för effekter om du ökade din träning?
4. Finns det något som hindrar dig att träna mer i framtiden?
5. Skapa nu en träningsplanering enligt SMART och skriv in den i "Svar på veckans uppgift", men även på en plats där du själv ser den tydligt.
6. Vilka nya hälsotrender från ifjol började du själv med?
7. Vad kan du se för fördelar med att träna hemma (mikroträna) gentemot att träna med andra i grupp på tex ett gym?
8. Reflektion: Vad lärde du dig av dagens presentation? Hur tror du att du kan dra nytta av mer motion i ditt jobbsökande?

