

# Innehåll

## 6 INLEDNING

- 8 Vårt biologiska arv
- 11 Människans förmåga att anpassa sig
- 11 Besök hos naturfolk
- 12 Människokroppen behöver röra på sig
- 13 Risker med inaktivitet

## 16 ORGANISMENS PRESTATIONSFÖRMÅGA

- 17 Energiutveckling
- 18 Nerv- och muskelfunktion
- 19 Psykiska faktorer
- 20 Individuella skillnader
- 22 Ålderns inflytande

## 24 KROPPENS ANPASSNINGSFÖRMÅGA

- 24 Fysisk träning som rehabilitering
- 25 Det är alltid för tidigt att sluta träna

## 30 MOTIV FÖR MOTION

- 31 Effekter av fysisk aktivitet

## 34 VIKTIGT ATT ÄTA RÄTT

- 35 Energibalans
- 36 Hur mycket energi behöver vi?
- 38 Hur mycket energi gör vi av med?
- 41 Övervikt kommer smygande
- 42 Hållbar viktninskning
- 44 Risker med att äta för lite

## 46 SKELETTETS ÅLD RAND E

- 47 Benskörhet
- 47 Hur förebygga benskörhet?

## 50 RYGG- OCH LEDBESVÄR

## 52 VÄTSKA OCH VÄRME

## 54 RÖKNING

## 56 HÄLSOTRÄNING

- 56 Rörelseträning
- 56 Styrketräning
- 58 Förslag på styrketräningsövningar
- 60 Energiåtgång
- 60 Konditionsträning

## 64 MOTIONSSLINGA

## 66 RISKER MED MOTION

## 68 SAMHÄLLET HAR ETT STORT ANSVAR

## 71 OPTIMALT PROGRAM FÖR MOTIONEN

## 72 SAMMANFATTNING

## 74 POSITIVA EFFEKTER AV REGELBUNDEN FYSISK AKTIVITET

## 75 KOM IHÅG!

## 76 REFERENSER

- 76 Noter
- 78 Övriga referenser