

Innehåll

Förord 5

Introduktion 6

Fysisk träning som verktyg mot stressrelaterad ohälsa 8

En effektiv träningsmodell mot stressrelaterad ohälsa 9

1. Vad är stress? 10

2. Stressrelaterad ohälsa 18

Stress orsakar psykisk ohälsa 18

Barn och unga drabbas hårt 21

Stress och skador inom och utanför idrotten 28

3. Behandling av stressrelaterad ohälsa: för- och nackdelar 32

Farmakologisk behandling 32

Psykologisk behandling 38

4. Fysisk aktivitet och träning som verktyg
mot stressrelaterad ohälsa 43

Epidemiologiska undersökningar 43

Systematiska litteraturöversikter och meta-analyser 46

5. Anpassad träning för att motverka stressrelaterad ohälsa 50

Typ av träning 50

Val av rätt träningsintensitet 67

Optimal träningsvolym och frekvens 72

Sammanfattande resonemang kring den optimala träningsmodellen 74

Varför fungerar fysisk aktivitet? Vilka är mekanismerna? 79

6. Planera och genomföra träning 87

Period 1 87

Period 2 103

Period 3 139

Period 4 144

7. Avslutande reflektioner 157

Referenser 161