

Innehåll

Förord 6

DEL 1

1. Fysisk aktivitet och träning
– begrepp och definitioner 11
2. Fysisk aktivitet för vuxna
– allmänna rekommendationer 23
3. Fysisk aktivitet för barn och ungdomar
– allmänna rekommendationer 31
4. Fysisk aktivitet för äldre
– allmänna rekommendationer 43
5. Fysisk aktivitet vid graviditet 51
6. Fysisk aktivitet och klimakteriet 59
7. Fysisk aktivitet vid stress 65
8. Fysisk aktivitet och sömnstörningar 69
9. Att bedöma och utvärdera
fysisk aktivitet 75
10. Metoder för att individanpassa
fysisk aktivitet 87
11. Fysisk aktivitet och infektioner 101
12. Fysisk aktivitet och plötslig hjärtdöd 111
13. Läkemedel och fysisk aktivitet 117
14. Kontraindikationer för fysisk aktivitet 125

DEL 2

15. Om artros 131
 16. Om astma 137
 17. Om benskörhet 145
 18. Om blodfettsubbningar 153
 19. Om cancer 161
 20. Om demens 169
 21. Om depression 177
 22. Om typ 1-diabetes 185
 23. Om typ 2-diabetes 191
 24. Om hjärtrytmrubbningar 199
 25. Om kronisk hjärtsvikt 207
 26. Om högt blodtryck 215
 27. Om kranskärslsjukdom 223
 28. Om kroniskt obstruktiv
lungsjukdom (KOL) 231
 29. Om ledgångsreumatism 239
 30. Om metabola syndromet 247
 31. Om migrän 253
 32. Om multipel skleros – MS 259
 33. Om Parkinsons sjukdom 265
 34. Om långvariga rygg- och
nackbesvär 273
 35. Om långvariga utbredda
smärttillstånd 279
 36. Om stroke 287
 37. Om ångestsyndrom 293
 38. Om övervikt och fetma 301
- Ordlista 310
- Appendix 314
- Författarpresentation 316