

FYSS - Lathund

Komplettera med FYSS-boken för att få fylligare information, tips om lämplig aktivitet, kontraindikationer mm.

Hjärt -kärl	30 minuter, 3 ggr/vecka
Diabetes typ 2	Dagligen 30 minuter promenad/cykling + 2 ggr/v intensivare aktivitet
Hypertoni	30 minuter, 3 ggr/vecka, 4-6 månader för optimal effekt undvik extrem hårdkörning. konditionsträning är bra men även styrketräning.
Lipider	30 minuter, 3-4 ggr/vecka, 4-6 månader, styrkträning inte effekt
Depression	30 minuter, 2ggr/vecka i minst 9 veckor, kondition styrketräning, tiden är viktig, 20 min OK men gärna 30-45 minuter
Artros	30 minuter (10+10+10), 3 ggr/vecka, 6-8 veckor för effect, smärta i början
Osteoporos	Vikt bärande aktivitet, relativt intensivt, 30 minuter 2-3ggr/vecka livet ut, "daglig snabb promenad på 30 minuter 5 dagar per vecka" rekommenderas av Svenska Osteoporossällskapet
Smärta	Aktivitet regelbundet, kontinuerligt, stegra tiden och intensiteten, 10 min...
Kronisk rygg	Återupptagande av normal fysisk aktivitet, styrketräningsprogram en gång/veckan har effect på ryggmäta (kapitlet om styrketräning)
RA	Samma rekommendationer som övriga men "smyg in" aktiviteten stegvis och beakta smärtan
Fetma	Promenad 20 minuter/dag (10 + 10), lägg till trappgång, livet ut
KOL	30 minuter, 2ggr/vecka i 8-10 veckor
Astma	30 minuter, 2ggr/vecka i 8-10 veckor
Klimakteriet	30 minuter, 2ggr/vecka i 3 månader
Äldre	20 minuter, 3ggr/vecka gärna rask promenad, lägg till något för musklerna, styrketräning hos äldre kan på två månader hämta in förlorad muskelstyrka sedan två decenniers inaktivitet!!!