



GIH

THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

”Kondition”

– Hur ser det ut? Vad betyder det? Och vad kan vi göra?



Elin Ekblom Bak, Docent

Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm

HLR kongress, 25 September 2019

“Kondition” - Maximal syreupptagning - VO_2max

”Det cirkulatoriska och respiratoriska systemets möjlighet att leverera syre till den arbetande muskulaturen.”

Bestäms av framförallt:

- Nuvarande fysisk aktivitet/träning
- Stor genetisk influens (25-35 %)





GIH

THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

Hur mycket rör vi oss?

Medel- och högintensiv FA, 4%

Lågintensiv FA

...7 % klarade rekommendationerna för fysisk aktivitet!



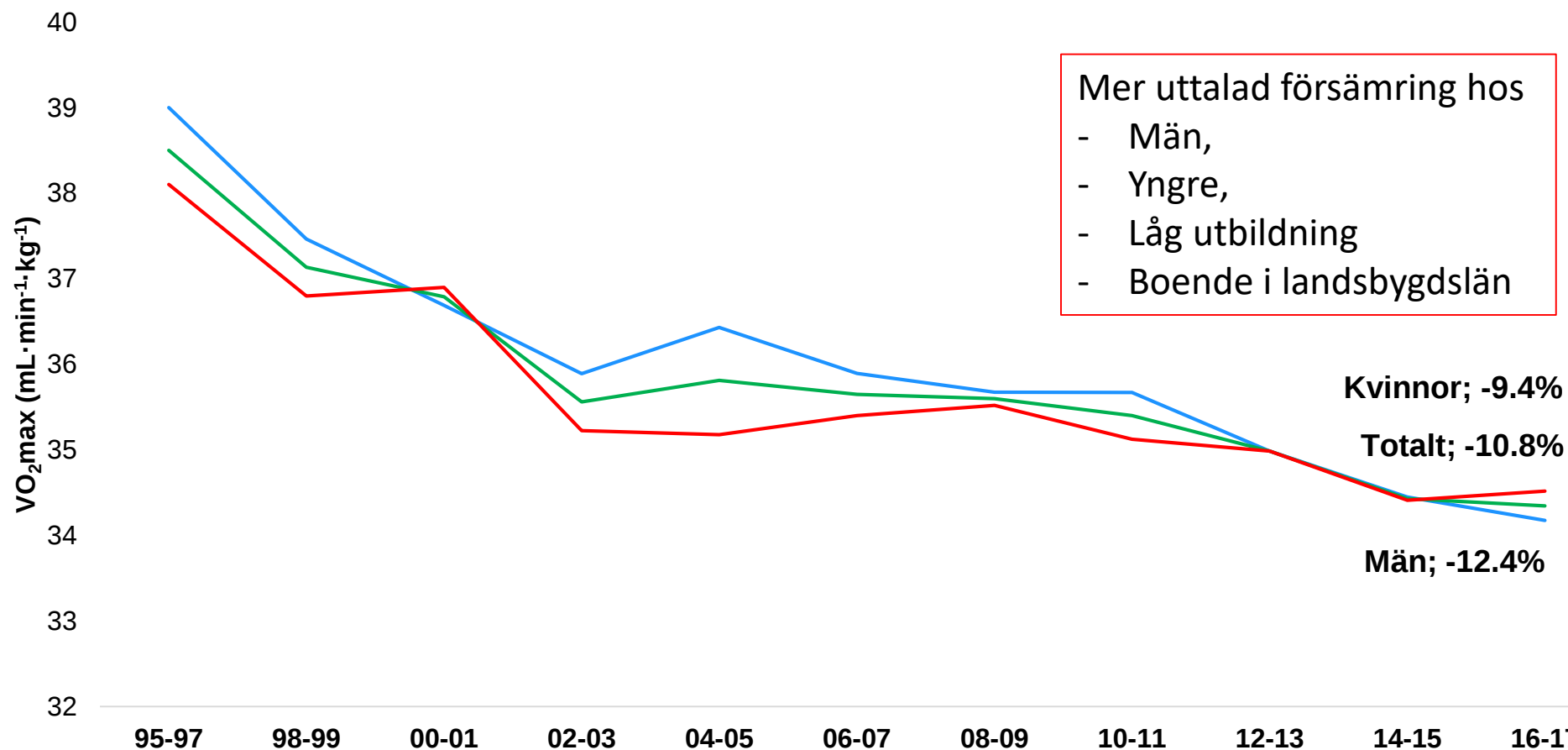


GIH

THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

Försämrad kondition i den arbetsföra befolkning sedan 1995

n=354.000 män och kvinnor, 18-74 år

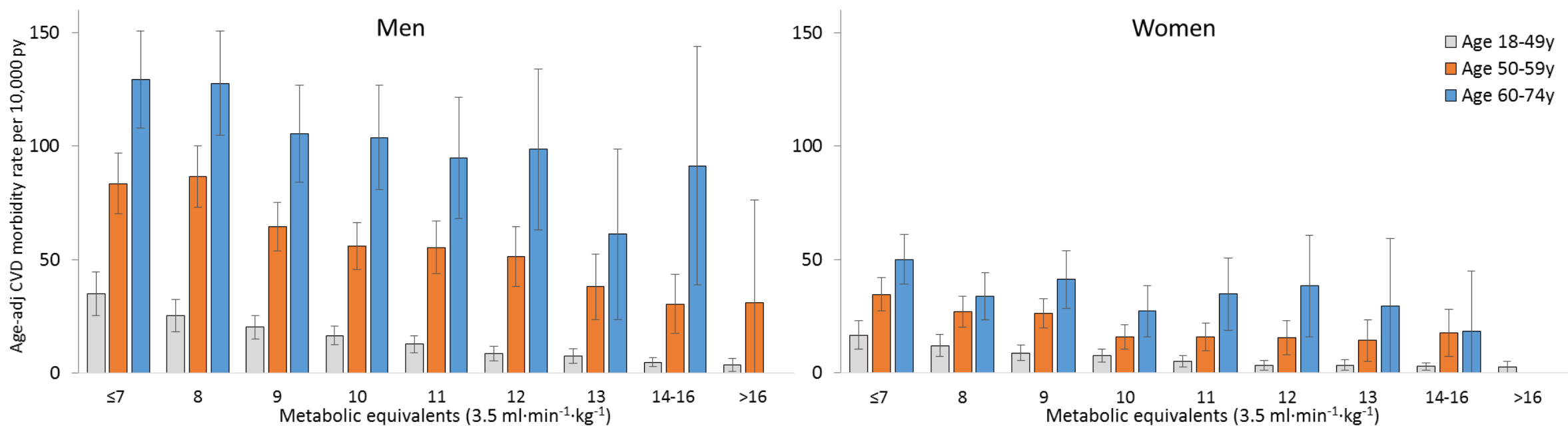




GIH

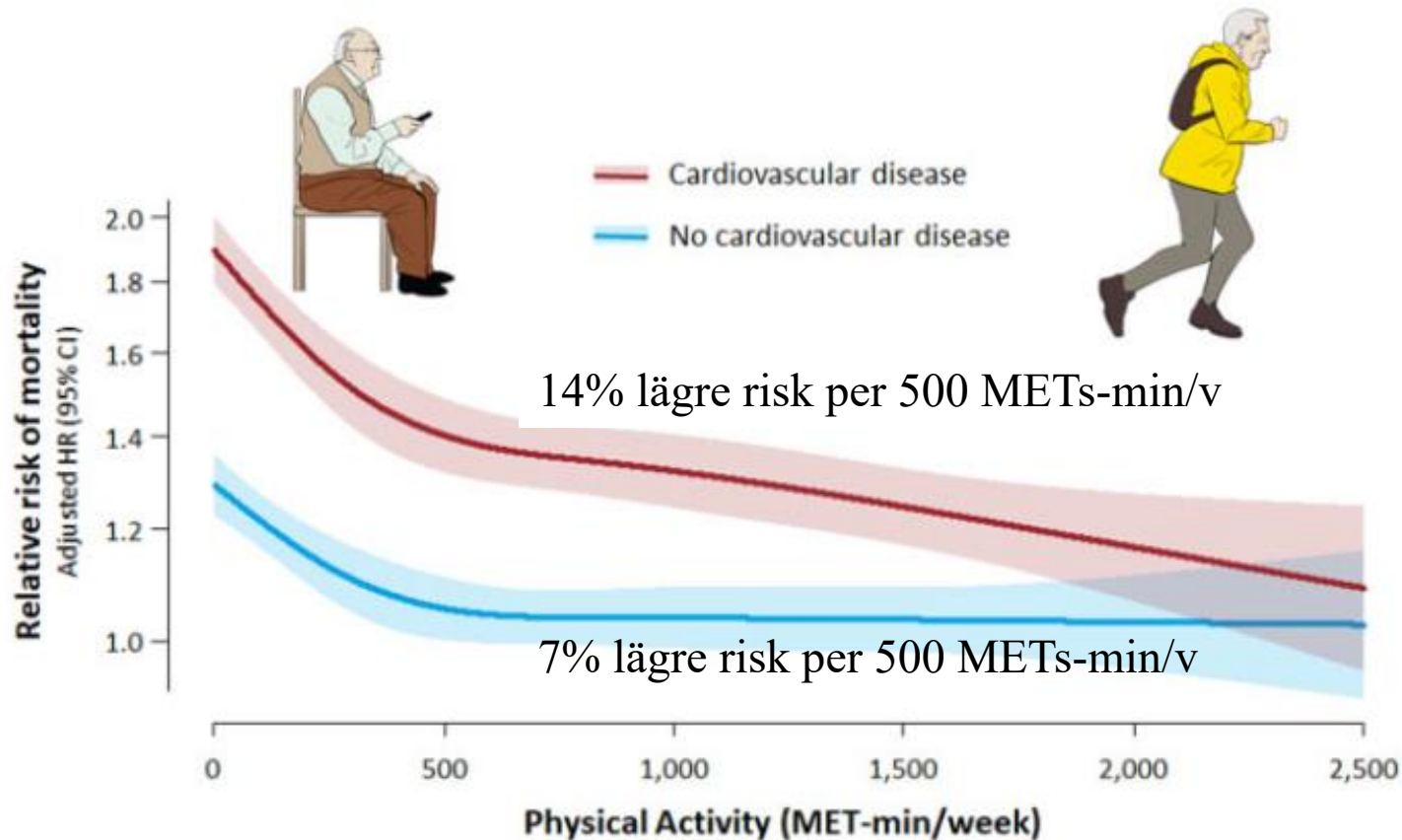
THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

Kondition och risk för hjärt-kärlsjukdom



För både friska och de med sjukdomshistoria?

N=131,558 med tidigare hjärt-kärlsjukdom, N=310,240 utan tidigare hjärt-kärlsjukdom





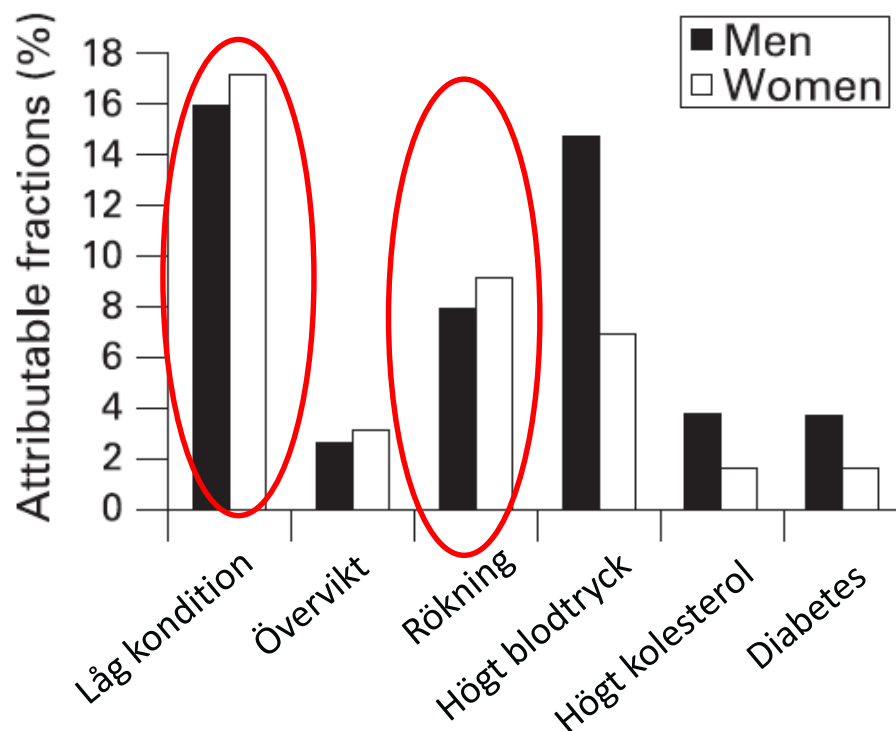
GIH

THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

Låg kondition – betydelse jämfört med andra riskfaktorer?

40 842 män, 12 943 kvinnor undersöktes

Uppföljning efter 12 år





GIH

THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

Dagens fysiska aktivitetsmönster

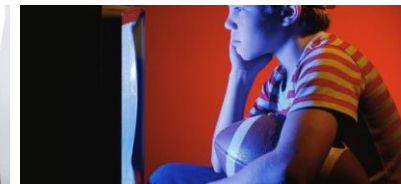


g mindre,
et mer...

rt 27 kg på 90 dagar ✓ Testa samma

Social media influencers give bad diet and fitness advice eight times out of nine, research reveals

Abstract "European Congress on Obesity in Glasgow"



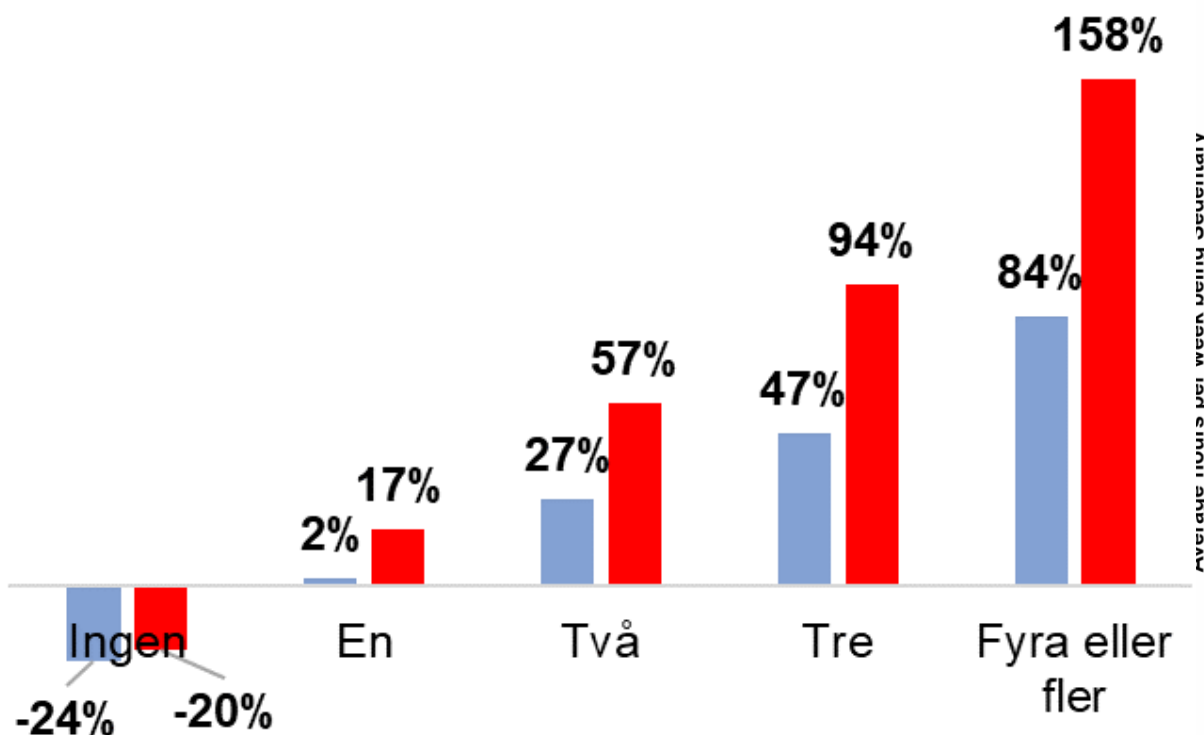


GIH

THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

Promotion och prevention NU för en hållbar framtid!

Förändring folksjukdomar > 65år
Samförekomst av flera sjukdomar



Yttre förutsättningar

- Anpassa externa omgivande miljöer och förutsättningar

Inre motivation

- Autonomi, Kompetens, Tillhörighet.

→ ***Individanpassade interventioner!***

Ng and Popkin, Obes Rev. 2012

Kingston et al., Age and aging, 2018

Motivation inom träning, hälsa och idrott", Studentlitteratur, 2019



GIH

THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES



15 Europeiska toppklubbar:

- Arsenal, Everton, Newcastle, Manchester City, Stoke (England);
- ADO Den Haag, FC Groningen, PSV, Vitesse (Nederländerna);
- Rosenborg, Strømsgodset, Vålerenga (Norge);
- SLBenfica, FCPorto, SportingCP (Portugal).

15–20 deltagare/grupp, 3 månader, 90-min sessioner med

- fysisk aktivitet och beteendeförändring
- renuinion efter 6-9 månader

Förbättringar efter 12 månader:

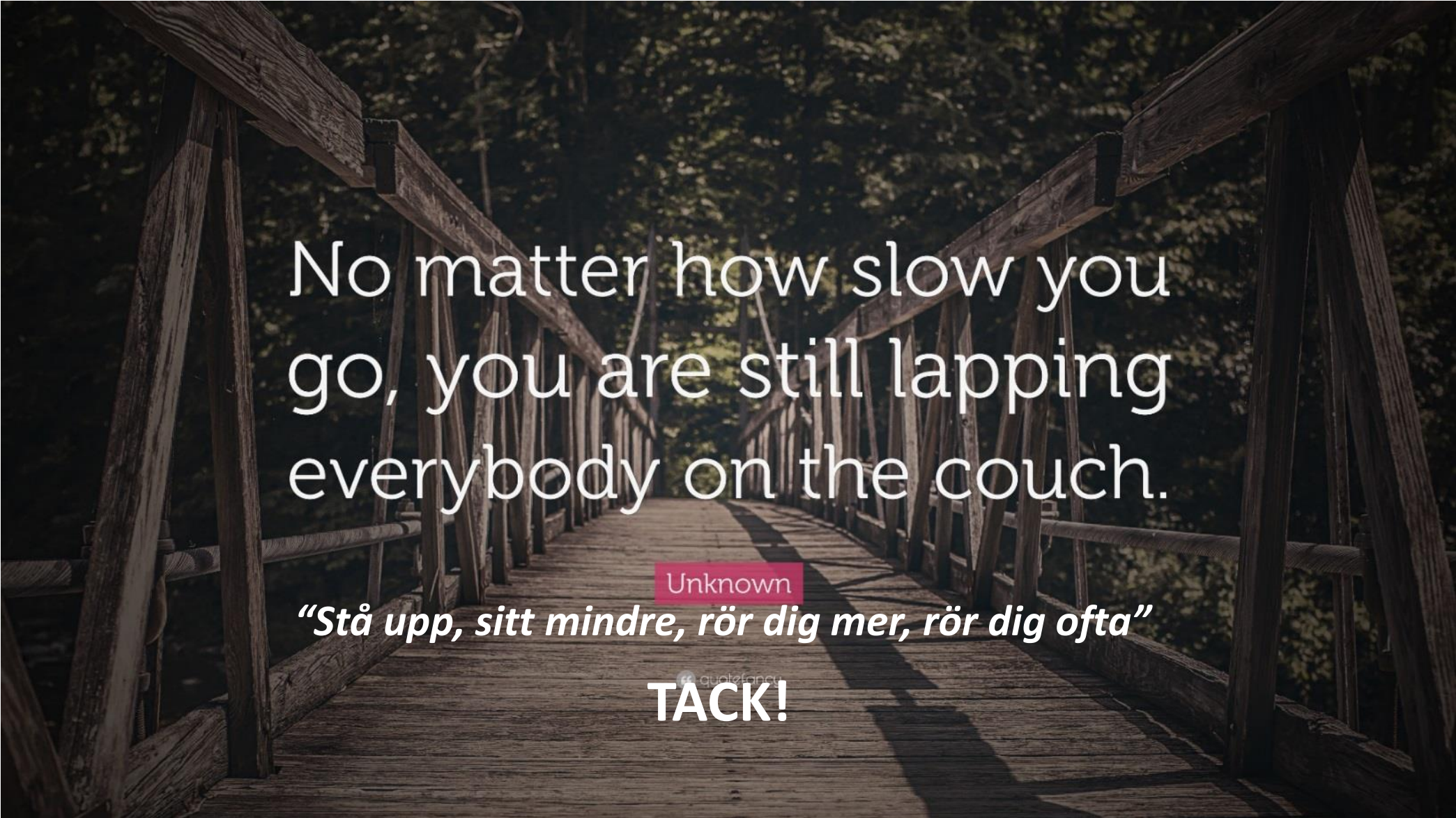
- **fysisk aktivitet, kost, vikt, metabol hälsa**





GIH

THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

A photograph of a long, narrow wooden suspension bridge stretching into a dense forest. The bridge has wooden railings and is supported by numerous vertical wooden posts. The trees are lush and green, and the lighting is soft, suggesting a quiet, natural setting.

No matter how slow you
go, you are still lapping
everybody on the couch.

Unknown

“Stå upp, sitt mindre, rör dig mer, rör dig ofta”

quotefancy
TACK!