

Fysisk aktivitet

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2021**

Fysisk aktivitet och träningsmotivation

10 tips : må bättre och lev 10 år längre (2015)

Av Bertil Marklund

Idag vet vi mycket om att vi själva i stor utsträckning kan påverka vår livslängd och hälsa genom vilken livsstil vi har, till exempel genom en sund livsstil stärka immunförsvaret samt bromsa och förebygga inflammation. Att röra på sig regelbundet är en av pusselbitarna.

100% Hälsa: motivation, mat, motion (2018)

Av Peter Feldt

Här får du information, motivation och inspiration för att påbörja din resa mot en hållbart hälsosam livsstil. Oavsett om ditt mål är att klara ett långlopp eller bara att resa dig ur soffan och gå ut och gå. Peter Feldt går igenom grundstenarna i ett liv med hållbar hälsa och presenterar olika alternativ: Vilken träningsform passar just dig? Hur kan du få in mer vardagsmotion på ett naturligt sätt?

Frisk utan flum (2017)

Maria Ahlsén och Jessica Norrbom

Författarna är biokemist respektive molekylärbiolog och har i denna bok fokuserat på hur man genom små förändringar i vardagen kan få ett friskare liv och må bättre. Boken reder ut vad forskningen visar är effektivt och vad som är ren myt. Den ger även konkreta tips och motivation för att leva sundare.

Fysisk aktivitet (2020)

Av Dan Andersson

Författaren har en magisterexamen i idrott och är doktorand i idrottsvetenskap. Boken har en tvärvetenskaplig ansats och syftar till att visa på hur fysisk aktivitet gör livet bättre, varför det är viktigt och vad det är som händer i kroppen när man rör på sig. Boken innehåller också ett kapitel som beskriver hur fysisk aktivitet påverkar vid olika medicinska diagnoser så som cancer, stress, typ 2 diabetes, högt blodtryck, fetma med flera.

Fysisk aktivitet och folkhälsa (2013)

Av Johan Faskunger

Författaren tar här ett helhetsgrepp på hur fysisk aktivitet kan främjas på olika arenor för ökad folkhälsa, från individ- och gruppnivå till samhällsnivå. Vilka hälsovinster medför fysisk aktivitet? Hur farligt är stillasittande? Vilka åtgärder är effektiva och hur når vi ut till olika grupper med rätt budskap?

Ge dig fler bra dagar! : tips till tonåringar om hälsa (2009)

Av Åsa-Helena Borkesand

Boken handlar om hur man kan förbättra sin fysiska och psykiska hälsa. Den vänder sig främst till ungdomar och till vuxna som arbetar med ungdomar på skolor, institutioner och olika behandlingshem. Kost, motion, självkänsla, ångest, alkohol och droger är exempel på ämnen som tas upp.

Glädje i rörelse : träning för kropp och sinne hela livet (2014)

Av Monica van der Pals

Boken innehåller ett 60-tal övningar med syfte att hålla kroppen smidig, rörlig och stark. Övningarna, som alla utförs i lugnt tempo, påminner om yoga och syftar också på ökad närvaro, mindfulness. En av de fyra avdelningarna har just rubriken ”Stående yoga”. Instruktionerna finns både som text och intalade av författaren på två cd-skivor.

Gå-boken (2020)

Av Bente Klarlund Pedersen

Författaren är läkare och professor i integrativ medicin. I denna bok visar hon på varför det är positivt för både kropp och själ att promenera. Boken är forskningsbaserad och innehåller även motiverande citat och intervjuer

Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna (2016)

Av Anders Hansen

Man vet idag att hjärnan är enormt föränderlig. Allt vi gör förändrar hjärnan lite grann. Här visar Anders Hansen, överläkare i psykiatri, vilka mekanismer i hjärnan som omvandlar promenaden eller löp-rundan till en mental ”uppgradering”. Man får lära sig vad det beror på och får konkreta tips på hur man ska röra på sig för att uppnå alla positiva effekter som forskningen visat att fysisk aktivitet kan ge.

Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre : den senaste vetenskapen kring träning och motion (2014)

Av Anders Hansen och Carl Johan Sundberg

Här presenterar två läkare vetenskap kring träning och hälsa. Genom att röra på sig kan man både förebygga, behandla och i vissa fall bota sjukdomar som diabetes, hjärt-kärlsjukdom, cancer och depression. Träning ger också mer energi, förbättrar sömnen, koncentrationen, minnet och immunförsvaret.

Jag hatar att träna (2017)

Av Brita Zackari

Med humor och ett alldeles eget uttryckssätt är detta träningsboken som inte är som någon annan, men som ändå effektivt hyvlar ner alla trösklar, främst de mentala, som finns mellan dig och ett svettigare liv. För även om du hatar att träna så kan du med Britas enkla tricks ändå få det gjort.

Lev länge & väl (2020)

Av Kerstin Brismar

Författaren är läkare och professor i diabetesforskning och i denna bok har hon samlat sina bästa tips och råd för att hålla sig frisk och leva ett långt aktivt liv. Kost, motion, sömn, stress och alkohol är ämnen som tas upp tillsammans med det viktiga budskapet; att det är aldrig för sent att förändra sin livsstil.

Livsviktigt! : mina bästa råd för ett långt friskt liv (2016)

Av Mai-Lis Hellénus

Livsstilsprofessorn Mai-Lis Hellénus har samlat sina bästa råd för ett långt och friskt liv. Med vetenskaplig grund går hon igenom vad den samlade och aktuella forskningen säger om bl.a. rörelsens, matens och stressens betydelse för vår hälsa. Budskapet är att en ändring av livsstilen måste vara rolig och att det aldrig är för sent att ändra på sig.

Motivation för motion : hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet (2014)

Av Johan Faskunger och Kamilla Nylund

Fysisk aktivitet är som vi vet nära förbundet med hälsa. Men befolkningen i västvärlden blir alltmer överviktig, vilket negativt påverkar vår hälsa. Många rör sig alldeles för lite. Varför är det så? Det krävs för många en beteendeförändring och en tydlig motivation för ökad motion. Denna lättlästa och välskrivna bok kan ses som just en hälsohandledning och motivationspådrivare för ökad fysisk aktivitet.

Nystart : starkare, friskare, piggare med enkel träning (2020)

Av Gunilla Hasselgren & Sofia Åhman

Gunilla Hasselgren, känd från tv-programmet Fråga doktorn, och Sofie Åhman, som kanske är Sveriges populäraste PT, har tillsammans skrivit denna bok för att motivera människor till rörelse. De ger i boken både tips och råd för att komma igång att motionera, lätta träningsprogram med bilder och beskriver även vad som händer i kroppen när man rör på sig.

Olgas omstart: mat, träning & hormoner när kroppen förändras (2018)

Av Olga Rönnberg

Författaren är personlig tränare och egenföretagare och denna bok riktar sig främst till kvinnor som över 40 år som vill komma igång med träning och en sund livsstil. Boken innehåller mycket fakta kring hur hormoner och förklimakteriet och klimakteriet påverkar resultat, hunger och motivation. Den innehåller även recept och ett avslutande kapitel med styrketräningsövningar.

Smartare löpning: 100 hacks för roligare och bättre träning (2018)

Av Petra Månström

Petra Månström ger sina bästa råd i form av 100 löparhacks. Petra vill slå ett slag för en mindre prestationsinriktad träning, att det ska vara känslan i kroppen efter passet som räknas, inte hur långt eller snabbt du sprungit. Här finns knepen som underlättar på tävling, hur man finslipar sin löpteknik, varierar löprundorna, hittar en hållbar träning och undviker skador.

Smygträna : varje minut gör skillnad (2018)

Av Leila Söderholm

I den här boken visar Leila Söderholm hur vi med små steg kan bryta stillasittandets effekter och förbättra hjärt-kärlhälsan. Här hittas fakta, enkla övningar och korta träningsprogram. Genom att utnyttja några av de små pauserna i vardagen till att röra oss kan vi starta viktiga processer i kroppen, och varje minut spelar roll.

Smygträning för stillasittare (2009)

Av Britta Balkfors och Jenny Kroon

Sjukgymnaster har tagit fram enkla övningar som stärker muskler och får fart på cirkulationen. Alla övningar kan göras sittande.

Stora träningsboken för kvinnor (2016)

Av Jessica Almenäs och Lovisa Sandström

En bok om träning för kvinnor med styrketräningen i fokus: att bygga upp en stark och uthållig kropp med hjälp av funktionell träning. Här blandas fysiologi och träningspsykologi med personliga berättelser och tips. Varje kapitel avslutas med anpassade träningsprogram. En stor del av övningarna kan utföras hemma. Boken riktar sig både till den som inte har motionerat på länge och den rutinerade som vill nå helt nya nivåer i sin styrketräning.

Tabata från grunden (2016)

Av Elin Vesterskov

Författaren är kiropraktor och tränare och vill med denna bok inspirera människor till att träna med träningsformen Tabata. Hon menar att alla kan träna Tabata eftersom man utgår ifrån den egna förmågan. Boken innehåller tydliga exempel och beskrivningar på övningar och träningspass som man kan göra var som helst, ensam eller i grupp.

Till fots : världens bästa motion (2013)

Av Mai-Lis Hellénus och Ola Skinnarmo

Boken handlar om vardagsmotion och nyttan av att röra på sig. Ett 60-tal korta tips, vart och ett kompletterat med en helsidesbild, visar hur man får gratisträning genom att promenera till ett lunchställe längre bort, ta en bensträckare, dansa eller lära känna hembygden till fots.

Träna hemma (2020)

Av Annika Sjöo

Författaren är professionell dansare och träningsprofil och har bland annat medverkat i tv-programmet Let's Dance.

I denna bok visar hon på hur man kan skapa träningsmotivation och lätt kan träna hemma med bara den egna kroppen som redskap. I boken finns tre träningspass beskrivna i steg för steg-bilder, ett på 10 minuter ett på 20 och ett på 30 minuter.

Träna hemma med Sofia : stark och smidig med enkla övningar (2021)

Av Sofia Åhman

Sofia Åhman har blivit känd för hela Sverige i och med Tv-programmet Hemmagymna med Sofia. I den här boken visar hon också på träning som man kan göra hemma efter sina egna förutsättningar och med olika svårighetsgrad. Den innehåller även tips för dem som vill träna men som har smärtproblem. På SVT Play kan man även titta på träningsvideorna från Hemmagymna med Sofia.

Träning för stillasittare (2018)

Av Lind, Ekard

Håll dig pigg och smärtfri med enkla övningar på kontoret, hemma och på resan. Att sitta stilla är det nya röka, men det finns effektiv träning även för stillasittare! Vi tillbringar ungefär två tredjedelar av vårt liv sittande. Att sitta är en enorm påfrestning för hela kroppen. Konsekvensen av det är spända, värkande kroppar och dålig hållning.

Träningsguiden – yoga (2015)

Av Betsy Kase

Boken är en tydlig guide till hur du tränar yoga. Den innehåller steg för steg-bilder till hur du gör 75 olika yogaövningar, hur du värmer upp och varvar ner och vilka muskelgrupper som påverkas.

Vardagsträna: träna enkelt hemma med handduk & sjal (2016)

Av Leila Söderholm

Boken innehåller ett träningsprogram avsett att stärka musklerna och förbättra konditionen. Tanken är att träningen ska vara enkel, effektiv och kunna utföras av alla. Det enda som behövs är en sjal eller en handduk. Leila Söderholm arbetar som tränare, kostrådgivare, föreläsare och coach.

Yoga för alla (2017)

Av Dora Walker

Denna bok riktar sig till alla som vill lära sig yoga. Den innehåller tydliga bilder och instruktioner på övningar för nybörjare, medel och avancerade. Boken visar på vad respektive övning är bra för och ger förslag till hur du kan genomföra hela yogapass med olika svårighetsnivåer.

Yoga & jogga - den optimala träningskombon (2015)

Av Tia Jumbe och Jenny Sunding

Många yogar eller joggar redan regelbundet och det är till dem och till alla som är nyfikna på att börja som boken Yoga & Jogga vänder sig. De båda träningsformerna kan tyckas väldigt annorlunda från varandra, men de har fler beröringspunkter än vad man kan tro. Och de får enligt författarna fantastisk effekt när man kombinerar de två.

Fysisk aktivitet vid olika diagnoser och tillstånd

Aktivitet vid demenssjukdom : en praktisk vägledning (2013)

Av Rosemary Oddy

En demenssjukdom är nedbrytande inte bara för personens kognitiva perceptuella förmågor, även rörelseapparaten försämras succesivt. Boken kan användas som manual för att förstå och att nå demenssjuka på deras individuella villkor.

Effekter av fysisk träning vid olika sjukdomstillstånd (2007)

Av Ulla Svantesson

Fysisk träning är mycket effektiv som behandling vid en rad olika sjukdomstillstånd. Särskilda kapitel om träning vid bland annat hjärt-, lung- och neurologiska sjukdomar.

Från depp till pepp! : fri från nedstämdhet och depression med kost, motion och sömn (2016)

Av Helena Kubicek

Många är drabbade av återkommande perioder av nedstämdhet och depression. Det finns saker man kan göra själv för att må bättre till exempel när det gäller kost, motion och sömn. I boken visar KBT-psykologen Helena Kubicek Boye på hur dåliga vanor kan leda in i en depression medan bättre vanor kan hjälpa till att hålla nedstämdheten borta.

Fysioterapi i palliativ vård: rörelseglädje tills livet tar slut (2018)

Av Sylvia Sauter

Det har saknats en bok med ett fysioterapeutiskt perspektiv på vård av patienter i palliativa sjukdomsskeden och detta är den första boken på svenska i ämnet. Dessa patienter vårdas i alla delar av vårdkedjan och därför behövs kunskap om deras specifika problem.

Fysisk aktivitet som medicin: en praktisk handbok utifrån FYSS (2018)

Red. Ing-Marie Dohrn

Boken vänder sig i första hand till den som möter personer med olika diagnoser och vill få kunskap och vägledning i hur man på bästa sätt kan ge dem instruktioner och råd kring fysisk aktivitet. Även de som är generellt intresserad av hur fysisk aktivitet och träning kan förebygga sjukdomar för ett friskare och hälsosammare liv.

Fysisk aktivitet vid reumatisk sjukdom (2014)

Red. Christina H. Opava

Synen på fysisk aktivitet vid reumatisk sjukdom har förändrats. Det inledande förordet signerat en reumatisk patient, vittnar om utvecklingen från en tidigare förhärskande försiktighet för att ”skona lederna” till dagens insikter om hur fysisk aktivitet och ledbelastning nästan undantagslöst kan vara av godo.

FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (2016)

Av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA)

FYSS sammanfattar i vilken utsträckning fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd – även risker för vissa patientgrupper. Här beskrivs de biologiska effekterna av fysisk aktivitet, fysisk aktivitet som prevention samt rekommendationer om fysisk aktivitet för olika grupper.

Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning (2017)

Av Emma Regberg Lundborg

Boken ger dig tips på hur du underhåller den gravida kroppen med rörelse, styrka och energi. Den tar upp kroppsliga förändringar och utifrån dessa ges praktiska tips, råd och övningar till gravid.

Livet med klimakteriet (2020)

Av Katarina Woxnerud

En bok om klimakteriet och hur man kan hantera det, den tar upp vad som händer i kroppen och hur man kan motverka eller lindra de negativa aspekterna. Tre kapitel i boken handlar om fysisk aktivitet; vardagsmotion och träning, muskler och styrketräning, och konditionsträning.

Långvarigt stillasittande : en hälsofara i tiden (2013)

Red. Elin Ekblom Bak

Stillasittande respektive brist på motion får konsekvenser för kropp och själ, hälsa och ohälsa. I denna antologi i ämnet beskriver en rad välrenommerade forskare och verksamma inom hälso- och sjukvård den epidemiologiska forskningen på området, och hur stillasittande kan mätas och motverkas på ett evidensbaserat sätt.

MI - motiverande samtal - praktisk handbok för hälso- och sjukvården : tobak, matvanor, fysisk aktivitet, alkohol, samtal med personer med kognitiva svårigheter, samtal i psykiatri (2016)

Av Barbro Holm Ivarsson

Motiverande samtal passar i alla sammanhang när man vill stimulera en annan person att förändra ett beteende. Bokens exempel utgår från de fyra områden Socialstyrelsen uppmärksammar och dit hör bl a otillräcklig fysisk aktivitet. Här får man en lättillgänglig introduktion till MI.

Själ och kropp : rörelse för psykiskt välbefinnande (2011)

Av Jill Taube och Åsa Ottosson

Fysisk aktivitet är bra för både kropp och själ. Forskning visar att fysisk aktivitet minskar risken att insjukna i depression, lindrar och botar ångest och depression samt ger bättre sömn och ökat välbefinnande. Jill Taube är psykiatriker och arbetar med metoden Fysisk aktivitet på recept.

Stark genom klimakteriet: fysiskt, psykiskt, mentalt (2018)

Av Monika Björn

Träningsexperten Monika Björn skriver om hur man själv kan påverka sitt välmående under klimakteriet. Boken vänder sig framför allt till de som upplever milda till medelsvåra symptom under klimakterietiden. Här finns tips och råd om hur man kan lindra klimakteriebesvär med fysisk aktivitet och träning. De tre områdena kondition, styrka och rörlighet med yoga ingår i boken, liksom avslappning med andningsövningar och enklare meditation.

Stora träningsboken för gravida (2018)

Av Jessica Almenäs & Lovisa Sandström

Skriven av tv-profilen Jessica Almenäs och personliga tränaren Lovisa Sandström och följer Jessicas graviditet med sitt tredje barn. I boken ges tips på övningar att göra under graviditetens olika delar, vad som är bra och dåligt att göra. Både övningar för styrketräning och kondition finns med såväl som tips och råd hur man kan träna efter förlossningen.

Träna bort den stressrelaterade ohälsan (2016)

Av Michail Tonkonogi & Helena Bellardini

Här fokuseras på hur stressrelaterad ohälsa kan förebyggas och behandlas med fysisk träning. Boken tar upp vad stressrelaterad ohälsa är och hur många som drabbas. Därefter beskrivs på ett lättfattligt och kortfattat sätt samlade resultat av forskningsstudier kring sambanden mellan minskning av stressrelaterad ohälsa och olika typer av träning.

Träning : i förebyggande, behandlande och rehabiliterande arbete (2010)

Red. Nina Beyer

Boken är skriven av ett trettiotal danska specialister och tar bland annat upp: Motionens betydelse för befolkningens allmänna hälsa, Interaktion mellan träning och läkemedel, Fysisk inaktivitet samt Motivation och hinder för träning. Dessutom finns femton kapitel om träning vid olika sjukdomar.

Yoga för dig med neurologisk diagnos (2015)

Av Anette Hansson

Författaren lider själv av sjukdomen MS och skriver i denna bok hur yoga kan hjälpa dem med MS och andra neurologiska diagnoser att förbättra sin livskvalitet. Hon tar sin utgångspunkt i medicinsk yoga (MediYoga) som alla kan utföra enligt sina egna förutsättningar, antingen sittande eller stående.

Äldres hälsa : ett sjukgymnastiskt perspektiv (2012)

Red Elisabeth Rydwick

En omfattande lärobok i geriatrisk fysioterapi där tyngdpunkten ligger på att på olika sätt stimulera äldre personer till fysisk aktivitet och oberoende i dagliga aktiviteter.

Webbsidor

1177 - Rörelse är livsviktigt

Information om varför fysisk aktivitet är bra och viktigt. Här finns även tips på balansträning, vardagsträning och hur man kommer igång. Instruktionsfilmer för att träna hemma finns också på sidan.

www.1177.se/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/rorelse-ar-livsviktigt/

Friskvården i Värmland

Arbetar med att ge stöd till den som vill förändra och förbättra sina mat- och motionsvanor bland annat genom att erbjuda hälsosamtal och kurser.

www.friskvarden.org/

Sundkurs

Sundkurs har tagits fram av professor Mai-Lis Hellénus i samarbete med experter vid Karolinska Institutet. I Sundkurs presenteras forskning och vardagliga råd om motion, kost och hälsa för att motivera till en sundare livsstil.

www.sundkurs.se/

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek