

FYSISK AKTIVITET

REKOMMENDATIONER

Vuxna över 18 år rekommenderas att vara fysiskt aktiva

- Minst 150 minuter i veckan, måttlig ansträngning, t ex 30 minuters promenad 5 gånger i veckan där du blir varm och pulsen ökar lite eller
- 75 minuter i veckan, hög ansträngning, t ex 20–30 minuter löpning 3 ggr i veckan där du blir svettig och pulsen ökar markant. eller
- Kombination av både hög och måttlig intensitet, t ex 20 minuters promenad 3 gånger i veckan, 30 minuter simning 1 gång i veckan och 30 minuters gruppträning 1 gång i veckan.

Äldre över 65 år behöver också träna balans.

Ytterligare hälsoeffekter kan uppnås om man

- Ökar mängden fysisk aktivitet genom att öka ansträngningen eller antal minuter per vecka.
- Utför muskelstärkande aktivitet minst 2 ggr/vecka för flertalet av kroppens muskelgrupper.

Långvarigt stillasittande bör undvikas för alla. Regelbundna korta pauser (bensträckare) med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden.

FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet är hälsofrämjande för alla. Till fysisk aktivitet räknas all typ av rörelse som ger ökad ämnesomsättning. Fysisk aktivitet kan innefatta fritidsaktiviteter såsom friluftsliv, motion/fysisk träning, idrott och trädgårdsarbete, aktivitet i arbetet eller hemmet samt aktiv transport i vardagslivet i form av t.ex. promenader och cykling. Alla rörelser är bra och du behöver inte svettas för att få god effekt på hälsan. De positiva effekterna får du oavsett ålder eller träningsvana. Det är aldrig för sent att börja vara fysiskt aktiv, se det som en ”friskfaktor” och försök få in det som vardagsrutin.

HAR POSITIVA EFFEKTER

- Kroppen blir starkare och smidigare
- Du orkar mer
- Kan lättare hålla vikten
- Sömnen förbättras
- Stress/oro minskar
- Lindrar värk

BIDRAR TILL ATT FÖREBYGGA

- Hjärt- kärlsjukdom
- Högt blodtryck
- Diabetes
- Benskörhet
- Depression
- Cancer

Regelbundna bensträckare för dig med stillasittande arbete eller som sitter mycket på fritiden.

Den bästa motionen är den som blir av!



ATT KOMMA IGÅNG

STEGRÄKNARE

Ett sätt att veta hur mycket du rör dig i vardagen är att använda en stegräknare. Den registrerar på ett enkelt sätt dina steg vid all förflyttning till fots under en dag. Börja med att registrera hur många steg du gör under en vecka för att få ut dina genomsnittliga steg/dag. Öka successivt tills du uppnår det mål du har satt. Går du i snitt 5 000 steg/dag och ökar med 10% blir det 5 500 steg/dag.

STAVAR

Stavgång är bra träning för hela kroppen som passar många människor. Farten och steglängden ökar med stavar och konditionen förbättras ofta.

Stavlängd

Armbågen ska vara i rät vinkel (90°) när du står med staven pekandes rakt nedåt. Staven ska nå ett par centimeter ovanför midjan.

Stavgång – hur gör man?

Staven hålls nära kroppen och följer din naturliga gångrytm. Staven har en lätt bakåtlutad ställning när den sätts i marken.

ALLMÄNNA RÅD

Det finns många sätt att öka din vardagsmotion, bäst är att få in den som en del i din vardag.

- Bryt stillasittandet
- Gå en del eller hela sträckan till jobbet
- Byt ut vissa transporter mot att promenera eller cykla
- Ta trappor istället för hissen
- Gå en promenad på lunchen
- Utnyttja det fina vädret, promenera

Hitta en aktivitet som du själv trivs med. Gör det gärna tillsammans med någon. Starta försiktigt och öka successivt. Variera gärna mer intensiv fysisk aktivitet med vardagsmotion.

Starta försiktigt och öka successivt!

AKTIVITETSDAGBOK

En aktivitetsdagbok kan du använda för att registrera dina aktiviteter under en vecka. Det ger dig en överblick hur din vecka ser ut och kan vara en hjälp när du bestämt dig för att öka din fysiska aktivitet. Med nedanstående aktivitetsdagbok kan du under en månads tid registrera din fysiska aktivitet.



| | Vecka 1 | Vecka 2 | Vecka 3 | Vecka 4 |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| Måndag | | | | |
| Tisdag | | | | |
| Onsdag | | | | |
| Torsdag | | | | |
| Fredag | | | | |
| Lördag | | | | |
| Söndag | | | | |

FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT (FaR)

Det finns möjlighet att få recept på fysisk aktivitet vid olika sjukdomar eller för att förebygga ohälsa. Vilken träning du ordineras beror på vilken diagnos du har. Receptet är som ett komplement till, eller ersättning för, läkemedel. Hör med din vårdgivare om FaR är något för dig.

MER INFORMATION OM FYSISK AKTIVITET

www.1177.se/Kronoberg/
Tema/Liv-och-halsa/
www.fyss.se

Känner du att du vill veta mer eller ha råd och stöd för att bli mer fysiskt aktiv – kontakta din vårdgivare.