

LÄTT MOTION OCH VARDAGSRÖRELSE

REKOMMENDATION: Lätt motion borde ingå i vardagen varje dag, i synnerhet om du inte annars rör på dig. Lätt motion kan sänka bland annat blodsocker- och fettvärdena i kroppen. Dessutom ökar lätt motion din blodcirkulation och gör gott åt både muskler och leder.

EXEMPEL: hemsysslor, butiksresor, lugna promenader, trädgårdsarbete, biltvätt, samt olika utomhusspel som att kasta pil, spela nummerkubb eller minigolf.

ANSTRÄNGANDE ELLER RASK MOTION

REKOMMENDATION, ALTERNATIV 1: Rask pulshöjande motion rekommenderas minst två och en halv timme i veckan. Nivån är lämplig om du klarar av att diskutera trots att du är andfådd.

REKOMMENDATION, ALTERNATIV 2: Du kan även öka motionsnivån från rask till ansträngande. Då rekommenderas minst en timme och femton minuter ansträngande motion i veckan. Motionen är ansträngande om du inte klarar av att föra en diskussion för att du är för andfådd.

EXEMPEL: ta raska promenader, gå i trappor, ro, dansa, gå på gruppgympatimmar eller på vattenmotion, hoppa rep, spela bollsporter m.m.

MUSKELSTYRKA, BALANS OCH RÖRLIGHET

REKOMMENDATION: Du borde öva upp din rörlighet, balans och muskelstyrka minst två gånger i veckan.

EXEMPEL: Träning med konditionsapparater eller ställningar på ett gym eller utomhus, träningspass med kettlebells, stretching, dans, yoga, pilates m.m.

Källa: Liikkumisen suosituksset. UKK-instituutti.

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021 | på svenska Hanna Fagerudd | RyhmäRenki.fi

MOTIONSKORT FÖR NOVEMBER



NAMN _____ ÅR _____

MITT MOTIONSLÖFTE

JAG ÖKAR PÅ _____

JAG PRÖVAR PÅ _____

	LÄTT MOTION	ANSTÄNGANDE, RASK MOTION	MUSKELSTYRKA, BALANS M.M.
1.11.			
2.11.			
3.11.			
4.11.			
5.11.			
6.11.			
7.11.			
8.11.			
9.11.			
10.11.			
11.11.			
12.11.			
13.11.			
14.11.			
15.11.			
16.11.			
17.11.			

	LÄTT MOTION	ANSTÄNGANDE, RASK MOTION	MUSKELSTYRKA, BALANS M.M.
18.11.			
19.11.			
20.11.			
21.11.			
22.11.			
23.11.			
24.11.			
25.11.			
26.11.			
27.11.			
28.11.			
29.11.			
30.11.			

Utvärdera hur du klarade av att hålla ditt motionslöfte.
