

FYSISK AKTIVITET

VARFÖR SKA MAN RÖRA PÅ SIG?

- All form av rörelse kan påverka hälsan positivt.
- Fysisk aktivitet i form av till exempel raska promenader, trädgårdsarbete eller friluftsliv kan minska risken för bland annat hjärt-kärlsjukdomar, cancer och psykisk ohälsa.
- Minne, inlärning, problemlösning och koncentrationsförmåga kan förbättras.
- Kroppen mår bra av motion! Må bra hormon- endorfiner utsöndras!
- När man rör på sig ökar blodcirkulationen. Det gör att cellerna tar upp mer syre och man känner sig piggare.
- Kroppen kan ta bort blodfetter och stresshormon.
- Mindre stresshormon gör att man kan sova bättre.

HUR MYCKET BEHÖVER MAN RÖRA PÅ SIG?

- Från 18 år och uppåt rekommenderas man att vara fysiskt aktiv i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Intensiteten ska vara måttlig. Det betyder att man ska röra sig på ett sätt som gör att man blir varm och som ökar puls och andning.
- Rör man på sig med så kallad hög intensitet behöver man röra på sig 75 minuter i veckan. Hög intensitet innebär en ännu mer tydlig ökning av puls och andning.
- **För att uppnå detta kan man till exempel göra något av följande:**
 - Gå en rask promenad på 30 minuter fem dagar varje vecka.
 - Löpträna 20-30 minuter tre dagar varje vecka.
 - Kombinera de två första punkterna.
 - Det är också bra om man gör en aktivitet som stärker musklerna minst två gånger varje vecka. Balansträning är bra.

VARDA GSMOTION

- Vardagsmotion är det man rör på sig varje dag.
- Små val kan göra stor skillnad.
 - Som att välja trappan istället för hissen.
 - Eller kliva av bussen en hållplats tidigare och gå sista biten.
 - Leka med barn eller barnbarn
 - Promenera med barnen till förskola eller skola i stället för att ta bilen eller bussen.

Det är ofta roligare att träna med vänner, kanske kan man spela fotboll tillsammans?
Springa ihop? Promenera?

TIPS FÖR ATT KOMMA IGÅNG

- Börja med det lilla, till exempel höj- och sänkbart skrivbord eller en kort bensträckare varje halvtimme om man sitter mycket vid exempelvis datorn.
- Skaffa motivation. Fundera igenom vad man vinner på att röra på sig.
- Träna på ett sätt som man trivs med och som känns bra. Låt kroppen vänja sig vid den ökade aktiviteten. Börja med korta stunder och låg intensitet, som till exempel 10 minuters promenad. Öka sedan successivt.
- Plocka fram kalendern om det är en hjälp. Planera in tid för motion, men försök att göra det till något roligt och inte till ett dåligt samvete.
- Om man tränar hårt och mycket direkt, finns det en risk att skada sig.
- Börja ett träningspass med att värma upp. Musklerna skadas lättare när de är kalla.

STEGRÄKNARE

Ta minst **10 000 steg** per dag! Det motsvarar ungefär 6 kilometer.

Antal steg per dag		Aktivitetsnivå
mindre än	5 000	stillasittande
5 000	– 7 499	lågaktiv
7 500	– 9 999	måttligt aktiv
10 000	– 12 500	aktiv
mer än	12 500	mycket aktiv

Tänk om man skulle
börja gå **10 minuter** extra
varje dag.
Då skulle man motionera
3650 minuter mer om
året.
Det är drygt 60 timmar!

RÖRELSE FÖR BARN OCH UNGA 6-18 ÅR

- Alla barn och ungdomar skall uppmuntras till daglig fysisk aktivitet. Hälsovinster uppnås vid sammanlagt minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag.
 - Rörelse och lek kan vara samma sak.
 - Barn blir piggare, utvecklas bättre och sover gott av att röra på sig.
 - Föräldrar är viktiga förebilder!
-
- **Barn 0-5 år**
Daglig fysisk aktivitet ska uppmuntras och underlättas.

KLÄDER EFTER VÄDER

- Även om det är kallt, snöigt och mörkt ute så är det bra att gå ut!
- Ta på kläder i flera lager, så kan man ta av dig längs vägen om man blir för varm.
- Mössa och ordentliga skor är bra att ha på sig
- Tänk på att använda reflexer när man är ute i mörker. Det finns många olika sorter, använd gärna både reflexväst och till exempel reflexband runt armen.
- Använd gärna spikskor eller broddar när det är halt ute!

TRÄNINGSVÄRK

- Efter träning kan man få ont i musklerna.
- Det kallas träningsvärk.
- Det är inte farligt, det går över efter några dagar.
- Man kan vila, eller träna lätt även om man har träningsvärk.

ANNAN SMÄRTA

- Träningsvärk är inte farligt. Det är "bra" smärta som visar att kroppen har jobbat.
- Men all smärta efter träning är inte bra.
- Om man får ont på bara en plats eller om man får ont i lederna ska man ta det lugnt.
- Är man orolig kan man ringa 1177.

SIMMA

- När man simmar använder man många muskler.
- Det är bra träning som är skonsam för knäna.
- Det finns också vattengymnastik.
- Att lära sig simma är både roligt och viktigt!

SJUKGYMNAST/FYSIOTERAPEUT

- Har man ont i exempelvis ryggen, axlarna och nacken så kan man få behandling med sjukgymnastik.
- Ofta är rörelse och träning i olika former en del av behandlingen.
- Man kan kontakta en sjukgymnast genom att själv ringa och beställa tid. Man kan också få en remiss från en läkare.

- GE LOKALA EXEMPEL PÅ VAR TRÄNING FINNS I JUST DIN KOMMUN.
- TEX GYM, IDROTTSFÖRENINGAR, LÖPGRUPPER, DANS, MM.