

Hur fysiskt aktiv är du?

Rekommendationen är att vi varje vecka bör utföra sammanlagt minst 150 minuter måttligt ansträngande fysisk aktivitet, eller minst 75 minuter kraftigt ansträngande fysisk aktivitet. Det kan till exempel vara 5 raska promenader i 30 minuter eller minst 75 minuter löpning eller gympa. Dessutom bör vi träna muskelstyrka minst 2 gånger i veckan. Personer över 65 år har även nytta av att träna balansen.

Aktivitetsdagbok:

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Total tid


Markera din aktivitet i tabellen och hur länge du utförde den. Räkna ihop all tid i slutet av veckan och se om du kommer upp i den rekommenderade tiden. En enkel aktivitetsdagbok kan ge dig idéer om vad du kan/vill förbättra. Du kan ta med dig din aktivitetsdagbok till någon vårdgivare om du vill diskutera kring dina motionsvanor.

Promenad	P
Stavgång	S
Cykling	C
Gym	G
Gympa	Gp

Se även foldern "Fysisk aktivitet - fakta för dig som vill veta mera".

Fysisk aktivitet

– några frågor & svar



Jag har varken ork eller tid för att motionera – måste jag?

Det finns många ursäkter för att slippa fysisk aktivitet. När du har varit igång ett tag kommer du att uppleva vinsterna och känna att du mår bra av det. Du blir piggare, får mer energi och undrar varför du inte började tidigare.

Att förbättra vanor är något av det svåraste vi kan göra. För att du lättare ska kunna lyckas, prova att sätta upp realistiska mål och unna dig en belöning emellanåt. Gör den aktivitet du redan gör, fast intensivare eller prova någon aktivitet som du aldrig har gjort förut. Att vara aktiv tillsammans med andra kan ge stöd för att inte tappa sugen.

Mitt barn gillar inte att gympa eller åka skidor. Vad ska jag göra?

Försök att ta reda på vad ditt barn tycker är roligt att göra. Kanske gillar hen att åka pulka, cykla eller promenera till skolan, simma. Stimulera till att göra olika saker och gör det tillsammans. Utnyttja möjligheter till rörelse under dagen.

Hur kommer jag igång med motion?

Försök att minska stillasittandet. Det gäller att hitta något som du tycker är roligt och som passar för just dig. Till exempel ta cykeln istället för bilen, ta en promenad, lek med barn eller barnbarn både inom- och utomhus, ta trappan istället för hissen.

Är det inte riskfyllt att motionera för mig nu på äldre dar?

Hälsovinsterna av fysisk aktivitet är i stort sett desamma för äldre som för övriga åldersgrupper. Fysisk aktivitet leder till ökad muskelmassa och muskelstyrka och bättre funktionsförmåga vad gäller koordination, balans och rörlighet vilket i sin tur minskar risken för fallolyckor och frakturer.

Jag rör mig sällan men är normalviktig och känner mig frisk. Behöver jag verkligen röra mig?

Regelbunden fysisk aktivitet ger positiva effekter på både kort och lång sikt. Exempel på det är minskad risk för att utveckla typ 2 diabetes, skydd mot stressrelaterade besvär och depression, minskad risk för artros, bättre sömn och ökat välbefinnande. Redan vid en lätt ökning av daglig fysisk aktivitet börjar effekterna komma.

Min sambo lider av nedstämdhet och sitter inomhus hela dagen. Hur kan jag stödja hen att komma igång att röra sig?

Fysisk aktivitet har ett vetenskapligt stöd när det gäller behandling vid lindrig och måttlig depression. Fysisk aktivitet kan förebygga insjuknande och återinsjuknande i depression. Prova till exempel promenader, löpning, cykling, dans.