

# 1. Min motion för närvarande

## A Motionen under en vanlig vecka

	mån.	tis.	ons.	tors.	fre.	lör.	sön.
<b>RÖRLIGHET, BALANS, MUSKELSTYRKA</b>							
<b>ANSTRÄNGANDE MOTION</b>							
<b>RASK MOTION</b>							

eller

## C Jämför din motion med rekommendationen. Hur förverkligades rekommendationen?

inte allts delvis till stor del helt eller över-skreds

☹️ 😊 😄 😁

\_\_\_\_\_ gånger

☹️ 😊 😄 😁

totalt \_\_\_\_\_ tim. \_\_\_\_\_ min.

## B Vardagsrörelse, paus i stillasittande och sömn en vanlig dag

<b>LÄTT VARDAGSRÖRELSE</b>
<b>PAUSER I STILLASITTANDE</b>
<b>PTERHÄMTANDE SÖMN</b>

inte allts delvis till stor del helt eller över-skreds

☹️ 😊 😄 😁

☹️ 😊 😄 😁

☹️ 😊 😄 😁

## 2. Så här ska jag röra på mig



**D** I min plan tar jag hänsyn till

**E** Rekommendations

**F** Min plan

	mån.	tis.	ons.	tors.	fre.	lör.	sön.
<b>Rörlighet, balans, muskelstyrka</b> 2 gånger/vecka							
<b>KOMBINERA MÅNGSIDIGT</b>							
<b>Ansträngande motion</b> 1 tim. 15 min./vecka <b>TAI</b>							
<b>Rask motion</b> 2 tim. 30 min./vecka							
<b>Lätt vardagsrörelse</b>							
<b>Pauser i stillasittande</b>							
<b>Återhämtande sömn</b>							