ANTECKNINGAR

För mer detaljerade råd om att fylla i ditt veckoschema kan du vända dig till en fysioterapeut på din hälsocentral eller en idrottsinstruktör i din kommun.
De kan också ge dig mera information om motion och fysiska aktiviteter som passar dig.

Njut av rörelsen!

© UKK-institutet 2023 | ukkinstituutti.fi/sv

Veckoplan för **fysisk aktivitet**

Regelbunden fysisk aktivitet är viktig för din hälsa. Om du aldrig har varit fysiskt aktiv tidigare, bara rör på dig sporadiskt eller börjar röra på dig efter en längre paus, kan det vara lättare att komma igång om du skapar ett eget veckoschema.

UKK-institutet

Målet med den fysiska aktiviteten:

_____

_____

_____

_____

Börja planera ditt veckoschema genom att fundera på vilket mål din fysiska aktivitet skulle hjälpa dig att uppnå. Du kan skriva ner ditt mål.

Nästa steg: välj hur du vill delta i fysisk aktivitet.Skriv först ner vilka typer av fysisk aktivitet som redan ingår i ditt veckoschema och hur ofta, hur länge och hur intensivt du utövar dem.

Fyll sedan i ditt schema med typer av fysisk aktivitet som både är roliga och möjliga för dig att genomföra.

För din hälsa räcker det att du rör på dig minst två och en halv timme i veckan så att du blir åtminstone lite andfådd.Fördela din fysiska aktivitet på minst tre dagar i veckan.Det viktigaste är att skapa ett schema som du faktiskt kan hålla fast vid och fullfölja.

Inkludera även aktiviteter som stärker muskelstyrka, förbättrar ledernas rörlighet och tränar balans i ditt veckoschema minst två gånger i veckan.

Om du känner att du inte har tid att börja motionera, försök att integrera fysisk aktivitet i din dagliga rutin, till exempel på väg till jobbet, vid andra förflyttningar eller när du umgås med dina nära och kära.

MÅLET				GENOMFÖRANDE (kalenderveckor)							
Motionsformer eller idrottsgrenar	**dagar per vecka**	**längd/ dag, min**	**intensitet***	v. ___	v. ___	v. ___	v. ___	v. ___	v. ___	v. ___	v. ___
t.ex. cykelpendla	*3*	*2 x 20*	*rask*	*III*	*I*	*IIII*	*II*	*III*	*III*	*I*	*III*
				v. ___	v. ___	v. ___	v. ___	v. ___	v. ___	v. ___	v. ___
				v. ___	v. ___	v. ___	v. ___	v. ___	v. ___	v. ___	v. ___

* **lätt** = knappt andfådd, **rask** = något andfådd, **ansträngande** = mycket andfådd

UKK-institutet