

# MOTION

OREGELBUNDNA ARBETSTIDER

## Hälsa genom rörelse

### Fysisk aktivitet

- bibehåller rörligheten i lederna
- förbättrar fysisk kondition och hjälper till att klara av fysiska ansträngningar i arbetet och på fritiden
- minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar samt typ 2 diabetes.

### Det finns också andra motiv för att röra på sig, såsom

- gott humör och ork
- bättre sömn
- minskade smärtor i rygg och leder
- kollektivt deltagande.

### Vilket är viktigt för dig när det gäller fysisk aktivitet?

---

---



## Fysisk aktivitet - min grej

- Gör det som är möjligt.
- Vad, var och när? Planera i förväg och var beredd på eventuella hinder samt fundera på alternativ.
- Du kan promenera var och när som helst. När konditionen förbättras får du mer effekt av promenaden genom trappor, avancerad terräng, gångstavar eller korta joggingintervaller.

## Bygg upp din uthållighet med svett och flås

När du går ut på en promenad eller joggingtur, här är ett exempel på ett pass:

**Uppvärmning:** lätt gång 5 min

**Runda:** rask gång 30 min

**Nedvarvning:** lätt gång och stretchning 5 min

## Stretchning stöder återhämtningen

Stretcha minst en gång om dagen och alltid efter träningspasset.



Baksidan av låret



Vaderna



Framsidan av låret



Bröstmusklerna

## Mer kraft i vardagen med bättre muskelkondition

God muskelkondition hjälper dig till exempel att lyfta tunga föremål, utföra upprepade hukningar och böjningar samt att orka med långvarigt sittande.

Gör totalt 10 olika rörelser för stora muskelgrupper två gånger i veckan. Upprepa varje rörelse cirka 10 gånger, eller tills musklerna blir trötta. När konditionen förbättras kan du börja använda lätta vikter.

### Exempel på rörelser för bättre muskelkondition



**Lårmuskler:** Knäböj nära en stol och ställ dig sedan upp i stående position igen.



**Övre extremiteter:** Gör armhävningar med knäna i golvet



**Övre extremiteter:** Gör armhävningar med knäna i golvet



**Ryggmuskler:** Lyft en arm i taget upp åt sidan, turvis.

## All motion räknas

Veckodag	Steg
Steg totalt	=
Genomsnittligt antal steg per dag	=

### Fler steg som mål

1. Använd en stegräknare under 3 vanliga dagar och anteckna det dagliga antalet steg i tabellen.
2. Addera stegen och dela summan med tre – så får du ditt genomsnittliga antal steg per dag.
3. Sätt upp ett mål för att öka dina steg.

### Mitt mål:

Jag ska lägga till \_\_\_\_\_ raska steg \_\_\_ dagar i veckan i mitt genomsnittliga stegantal.

En 15 minuters promenad ger cirka 2 000 steg, och 30 minuter ger cirka 4 000 steg.

Fördelarna med motion lagras inte – rör hellre på dig regelbundet två gånger i veckan än mycket vid enstaka tillfällen. Börja lugnt och öka mängden motion gradvis.

## Rekommendationen om fysisk aktivitet för vuxna

### Muskelstyrka och rörelsekontroll

minst 2 gånger i veckan

DESSUTOM

### Ansträngande motion

minst 1 h 15 min per vecka

ELLER

### Rask motion

minst 2 h 30 min per vecka

OCH

### Lätt vardagsrörelse

så ofta som möjligt

### Pauser i stillasittandet

alltid då du kan

### Återhämtande sömn

tillräckligt

