

# Hälsa och välbefinnande -

## att göra rörelse till en vana

### Jag har börjat med fysisk aktivitet, hur ska jag fortsätta?

- Vilken aktivitet ger dig mest glädje? Promenader, jogging, cykling, gruppträning, dans, simning eller gymträning
- Föredrar du att röra på dig ensam eller i grupp?
- Vilken aktivitet utmanar dig lagom mycket? Vill du anstränga dig hårt eller ta det lugnare?
- Rör du dig hellre för ditt eget nöjes skull eller vill du sätta upp mål för din fysiska aktivitet?



---

---

### Jag har rört på mig tidigare, hur ska jag börja igen efter en paus?

- Var pausen lång – veckor eller till och med år?
- Hur har du förändrats? Passar de tidigare sätten att röra på dig fortfarande, eller vet du redan vad som borde bytas eller ändras?
- Vilka aktiviteter passar din nuvarande konditionsnivå?
- Vilka är dina mål? Bättre prestation, förbättrad kondition, upptriskning, att må bra eller förbättrad hälsa?



---

---

## Regelbundenhet

Du får långvarig nytta av motion som du utför tillräckligt ofta och regelbundet. Gör det som känns rätt för dig. Välj motionsformer som du vet att kan genomföras i praktiken.

## Mångsidighet

Mångsidig träning utvecklar uthållighet, muskelstyrka, ledrlighet och balans. Därför skulle det vara bra att röra på sig varje vecka på mer än ett sätt. Gör exempelvis några träningsövningar och stretcha efter en promenad eller ett bollspel.

## Lämplig belastningsnivå

En lämplig belastningsnivå kan fastställas genom att lyssna på kroppens signaler. Tabellen nedan kan också användas för att hjälpa till att känna igen en lämplig nivå av ansträngning\*.

### Hur känns belastningen?

6	
7	extremt lätt
8	
9	mycket lätt
10	
11	lätt
12	
13	något ansträngande
14	
15	ansträngande
16	
17	mycket ansträngande
18	
19	extremt ansträngande
20	

Med hjälp av RPE-skalan (Ratings of Perceived Exertion) fås information om den upplevda ansträngningen vid fysisk aktivitet. Personen skattar ansträngningsnivån på en skala från 6 till 20, där siffran 6 innebär ingen ansträngning alls och siffran 20 motsvarar maximalt tänkbar ansträngning.

Vid uthållighetsbetonad fysisk aktivitet motsvarar RPE 9–11 lätt intensitet, RPE 12–13 måttlig (rask) intensitet och RPE 14–17 ansträngande intensitet (ACSM 2025).

RPE-skalan utvecklades ursprungligen av Borg (1970). Det finns flera olika versioner av skalan, och den finskspråkiga versionen har presenterats bland annat i boken *Fysisen kunnon mittaaminen* (Keskinen m.fl. 2018).

### Vad ska man göra?

Tänk på vad du kan göra regelbundet. Det är bättre att röra på sig regelbundet än att göra mycket då och då. Kom ihåg mångsidighet.

### När?

Gör upp en veckoplan. Vilka dagar och tider passar dig bäst?

### Hur?

Vad skulle kunna göra det lättare att komma igång med att röra på sig? Ta med en vän, gå med i en träningsgrupp. Skulle det motivera dig att följa dina steg eller din puls? Vad strävar du efter?

Rör på dig åtminstone 2 timmar och 30 minuter per vecka med en intensitet som motsvarar rask gång. Belastningsnivån är då på en nivå mellan 12–15 på den föregående sidans skala.

Du kan också bygga upp tiden med hjälp av flera några minuters rörelsepass. Alternativt kan du röra på dig med en intensitet som motsvarar jogging. Då räcker det med en kortare tid, det vill säga minst 1 timme och 15 minuter per vecka. På skalan ligger belastningsnivån då på minst 14.

Utöver detta, ägna dig åt styrketräning minst två gånger i veckan. Gör totalt 8–10 olika rörelser med kroppens största muskelgrupper. Upprepa varje rörelse cirka 10 gånger så att musklerna blir trötta.

Du kan använda en kalender eller 'Veckoplan för fysisk aktivitet.' (ukkinstituutti.fi) för att hjälpa dig att skapa ditt veckoschema. Du kan föra anteckningar om de gånger du genomfört aktiviteterna, så ser du om du följer din plan. Om planeringen känns svår, kontakta en träningsinstruktör eller en fysioterapeut.

## Förutse framtiden

Alla råkar ut för situationer som hindrar dem från att följa sin plan för rörelse. Planera i förväg vad du ska göra när

- du har bråttom
- du känner dig trött
- vädret är dåligt
- du åker på en resa
- du inte kan hitta en vårdare till dina barn.

## Symptom och sjukdomar

Om du har sjukdomar eller kroniska symptom, fråga din läkare om begränsningar, val av aktiviteter och möjliga effekter av mediciner.

Om du har influensa eller blir akut sjuk, ta en paus från fysisk aktivitet.

## Säkerhet

Kom ihåg att värma upp i början av träningspasset och stretcha i slutet.

Se till att dina färdigheter är tillräckliga och att din utrustning är i skick. Vid bekanta aktiviteter kan du säkert öka belastningen. Vid obekanta aktiviteter behöver du anpassning och vägledning.

## Regelbunden och långsiktig motion

- uppfriskar och ger energi
- hjälper dig att sova gott
- hjälper till med viktkontroll
- minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar
- ökar halten av HDL-kolesterol (det ”goda” kolesterolet) i blodet
- sänker blodtrycket
- minskar risken för att utveckla typ 2 diabetes.
- kan bromsa åldersrelaterad benskörhet.
- skyddar mot bröst- och tjocktarmscancer.