

Vad tycker du om fysisk aktivitet?

En tanke för att börja

Vad tycker du om fysisk aktivitet?

- Det är säkert bra för alla, men det är inte aktuellt för mig själv just nu.
- Tiden är begränsad, och det finns många andra uppgifter att ta itu med.
- Jag skulle röra på mig, men jag får bara inte till det.
- Jag har aldrig varit en person som gillar fysisk aktivitet.
- Det är en helt främmande idé. Det är bara inte min grej, oavsett hur mycket det hajpas.



Tänk på den senaste gången du rörde på dig under din fritid.

- Det har gått ganska lång tid sedan jag senast ägnade mig åt fysisk aktivitet.
- Jag brukade spela med vänner tidigare, men det gör jag inte längre.
- Jag antar att det var innan barnen föddes...
- Kanske var det på en gymnastiklektion i skolan eller kanske i armén – hur som helst, det var lite påtvingat..
- Under semestern gick jag mycket.



Vidga dina vyer

Du har själv förändrats.

Du är nu en annan person än för fem, tio eller tjugo år sedan. Ditt liv är annorlunda; du har fått mer ålder och erfarenhet. Du kan också tänka om kring ditt engagemang i fysisk aktivitet. Nu tvingar ingen dig att röra på dig, utan du kan röra på dig precis som du själv vill.

Även konceptet fysisk aktivitet har omformats.

Fysisk aktivitet är mer än bara sport, träning och att samla prestationer. Lika lämpligt är till exempel raskt trädgårdsarbete, att gå eller cykla till arbetet, utträtta ärenden till fots eller med cykel, samt leka utomhus med barn. Det viktigaste är att vara i rörelse.

Det finns många anledningar att vara aktiv.

Man kan röra på sig för att pigga till, inte bara för att förbättra sin kondition. Att slappna av i tankarna eller önska omväxling är lika goda skäl till fysisk aktivitet som hälsa eller viljan att imponera. Att vara fysiskt aktiv kan hjälpa en att sova bättre.


Fysisk aktivitet kräver inga särskilda färdigheter.

Alla vet hur man går, böjer sig, sträcker sig, vrider sig och går i trappor. Även vuxna kan lära sig något nytt i sin egen takt. Man behöver inte bli mästare.

Vilken typ av fysisk aktivitet skulle kännas behaglig för dig?

- stavgång
- gång
- gruppträning
- trädgårdsarbete
- att röra sig med barnen
- cykling till jobbet
- dans
- vandring
- gymträning
- vattengymnastik
- bollspel





Att vara fysiskt aktiv är trevligt när det känns bra eller åtminstone inte obehagligt.

Genom att prova kan man upptäcka vad sådan fysisk aktivitet innebär.

Börja med bekanta aktiviteter, som att gå eller cykla: njut av naturen, släpp loss tankarna och ge dig själv en stund.

Berika dina upplevelser: variera dina rutter, se dig omkring, bestig sluttningar och vandra på stigar. Utforska ett nytt område genom att promenera. Öka din gånghastighet i tio minuter åt gången. Prova på stavgång.

Lär dig att åka skridskor eller skidor igen. Ge dig ut och cykla eller simma.

Längtar du efter sällskap, en stund på tu man hand eller ett samtal? Bjud in en vän eller partner att följa med på en promenad. Det är lättare att komma igång med sällskap eller i en grupp.

Skulle du vilja ha mer tid med dina barn? Delta i utomhuslekar, gör en cykelutfärd med picknick.