

## Tänk om du skulle prova?

### Jag har tänkt på det, men...

- jag kan bara inte.
- Vågar jag?
- Törs jag? Är jag för tjock?
- Jag vet inte om något skulle passa mig.
- Vilken typ av utrustning skulle behövas för det?
- Jag vet inte vilken typ av fysisk aktivitet som erbjuds eller finns tillgänglig.
- Det blir inte till något eftersom jag försöker göra det ensam.

Vad sägs om att du ändå försöker? Utan att försöka kan du inte veta hur motion känns eller vad som passar dig.

### Jag har försökt, men det har inte blivit till något eftersom...

- det alltid fanns något annat att göra, tiden räckte inte till.
- jag inte orkade motionera efter arbetet.
- det blev så dyrt.
- musklerna blev ömma.
- jag var helt slut ännu nästa dag.
- min vän slutade.
- aktiviteten i träningsgruppen avslutades.
- \_\_\_\_\_

Vad sägs om att göra saker lite annorlunda? Gör upp en plan. Bestäm när du börjar och slutar. Prova till exempel två gånger i veckan under en månad.

## Vad?

Skulle du kunna lägga till något bekant sätt att röra på dig eller prova något nytt? Att lägga till bekanta fysiska aktiviteter kräver främst justeringar i schemat. Fundera på om du vill lägga till fler pass under veckan eller förlänga längden på varje pass. På andra sidan kan det vara uppfriskande att prova en ny form av motion. Mångsidig motion ger omväxling.

---

---

## Var?

Jos Om du vill promenera eller cykla, fundera i förväg på en bra startsträcka. Om du är intresserad av guidade fysiska aktiviteter, håll utkik i tidningarna efter gratisbesök och nybörjarkurser. Erbjuder din arbetsplats möjligheter till fysisk aktivitet?

---

---

## Var?

Det är bättre att röra på sig regelbundet i små mängder än då och då i stora mängder. Att skapa ett schema kan kännas mer utmanande än den själva fysiska aktiviteten. Prova vilken tid som passar dig bäst: morgonen, lunchpausen, direkt efter jobbet eller efter en vilopaus på kvällen. Genom att gå eller cykla till jobbet eller ärenden får du motion nästan utan att du märker det.

---

---

## Hur?

Vissa njuter av att motionera ensam, medan andra föredrar att röra på sig i grupp eller med en vän. Fundera på vad som skulle hjälpa dig att komma i gång.

---

---

## Vad kan överraska dig under de första gångerna?

### ● Man blir svettig.

Att svettas är inte dåligt, även om det kan kännas obehagligt i början. Börja lättare, men se till att hela kroppen blir varm och att du blir lite andfådd. Efter duschen känns det bra.

### ● Blir jag för andfådd?

Lite andfåddhet är en del av processen, men fullständig utmattning är det inte. Börja lugnt, öka intensiteten i några minuter åt gången och lätta upp däremellan. Justera längden på passet enligt din kondition.

### ● Musklerna blir ömma.

Muskelvärk dagarna efter är ett tecken på att muskeln har arbetat. Lite ömhet hör alltså till saken. Det minskar när din fysiska aktivitet blir regelbunden.

### ● Det känns konstigt eller tråkigt.

Motion ger välbehag först när man vänjer sig vid det. Bli inte förvånad om du inte njuter av att röra på dig direkt under de första gångerna. Efter tio gånger känns det redan helt annorlunda.



---

---

## Oroar du dig för säkerheten?

Välj en form av rörelse som du redan känner till. Om du vill prova något nytt, sök vägledning i den gren du är intresserad av.

Att promenera passar alla. Om promenader gör dina leder ömma, prova simning, vattenlöpning eller vattengympa. Eller gör flera kortare promenader istället för en lång.

Om du har symptom eller sjukdomar, be om råd av en sjuksköterska eller fysioterapeut, eller besök en läkare. Om du tar mediciner, fråga om deras påverkan på motionen.

### Det här är värt att komma ihåg

- På halt underlag**
- skor med bra grepp
  - avtagbara halkskydd till skor
  - gångstavar stöder balansen
  - dubbdäck till cykel
  - underhållna rutter

### Under mörka förhållanden

- reflex, reflekterande kläder eller en reflexväst
- pannlampa, lampor till cykeln

### Också

- hjälm vid cykling, när du åker rullskridskor eller rullskridskor och vid utförsåkning
- annan utrustning som behövs för aktiviteterna

### Vid en idrottsskada

#### Omedelbart efter en skada

- Undvik att belasta det skadade området och begränsa rörelsen.
- Lyft det skadade området ovanför hjärtnivå.
- Använd antiinflammatoriska läkemedel och kylterapi med försiktighet när du hanterar smärtan.
- Mekanisk kompression minskar svullnad och blödning.
- Aktiv rehabilitering påskyndar återhämtningen.

#### Efter den akuta fasen

- Börja belasta så snart som möjligt.
- En positiv attityd främjar återhämtning.
- Rörelse stimulerar blodcirkulationen och påskyndar läkningsprocessen.
- Börja snart med rehabiliterande och skadeförebyggande träning.