

Rörelse och träning

– hur ska jag komma igång, och varför?

Landstinget Västmanlands råd för mer rörelse i vardagen.

Rörelsetips – hitta vardagsmotionen nära dig

- Rör dig när du pratar i telefon
- Ta trappor istället för hiss
- Lek med barnen
- Parkera längre bort än vanligt
- Utnyttja reklampauser till rörelse
- Utmana din balans genom att stå på ett ben eller gå "lina" på golvet
- Gå eller cykla till affären
- Gå stavgångspromenad

Viktigast är att minska stillasittandet...

all rörelse räknas, det är bättre att röra sig lite än inte alls, välj en aktivitet som du tycker om att göra!





Öka

Byt till

Begränsa

Vardagsmotion 30 min dagligen
(minst 3 x 10 minuter)

Pulshöjande träning – både
kondition och styrka

Gående

Stående

Hiss / rulltrappa → Trappa

Bil / buss → Cykel / promenad

Sitta på arbetet → Stå vid skrivbordet

Skärmtid → Mikropaus /
pausgympa

Stillasittande

Motivationstips

Vad motiverar dig? Prova att sätta upp ett mål som du kan uppnå, testa en tränings-'app', stegräknare eller boka in en återkommande tid i kalendern för träning. Se om du kan hitta en träningskompis som kan hjälpa till när det känns tungt.

Forskningen visar att...

- Rörelse och träning är bra för ditt hjärta
- Din ork ökar
- Du får lättare att hålla vikten
- Dina muskler, leder och skelett stärks
- Du kan minska risken för eller mildra depression
- Din koncentrationsförmåga ökar
- Stress och oro kan minska
- Dina må-bra-hormoner ökar
- Smärta kan minska
- Din sömn förbättras
- Ditt immunförsvar stärks
- Balansträning är bra för att förebygga fallskador, framförallt för dig 65+



Hit kan du vända dig för mer stöd och rådgivning kring fysisk aktivitet: Hälsocenter, 1177.se eller din familjeläkarmottagning

*Expertgruppen för levnadsvanor
Läkemedelskommittén
Hälso- och sjukvårdsgruppen*



LANDSTINGET
VÄSTMANLAND

www.ltv.se