

Din upplevda ansträngning

Att lära sig lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar. Din känsla av ansträngning kan gälla hela kroppen, men också trötthet i musklerna, andfåddhet eller eventuell smärta.

På skalan till höger skattar du din ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv.

20	Maximal ansträngning
19	Extremt ansträngande
18	
17	Mycket ansträngande
16	
15	Ansträngande
14	
13	Något ansträngande
12	
11	Lätt
10	
9	Mycket lätt
8	
7	Extremt lätt
6	Ingen ansträngning alls

Gunnar Borg, BORG-RPE-skalan

Mer information

På 1177.se finns mer information och tips om fysisk aktivitet och FaR. Via 1177.se hittar du också en aktivitetskatalog med aktiviteter knutna till FaR.

Tappat sugen?

Det är inte ovanligt att man ibland tappar taget om sin träning eller andra aktiviteter. Det kan vara tidspress, tillfällig sjukdom eller annat som kommer emellan. Försök att få tillbaka dina rutiner för fysisk aktivitet så fort du kan. Varje steg räknas. Ta stöd av vänner och familj, kanske någon friskvårdsaktör eller din sjukgymnast/fysioterapeut på din vårdcentral.

Positiva effekter på din hälsa av fysisk aktivitet

Din kropp är gjord för rörelse oberoende av hur gammal du är eller din fysiska förmåga. Genom att vara fysiskt aktiv påverkar du din hälsa på flera sätt och det är aldrig för sent att börja. Fysisk aktivitet har goda effekter för att både förebygga och behandla många riskfaktorer och sjukdomar.

Början på vägen

De första stegen mot ett mer fysiskt aktivt liv kan vara att öka vardagsaktiviteten och minska stillasittandet. Få in rörelse som rutin i vardagen. Det gör det lättare att fortsätta vara aktiv. I början kan det kännas motigt, men efter bara några gånger kommer du att känna att du faktiskt mår bättre.



Grunden för en god hälsa

Enligt Folkhälsomyndigheten bör vi varje vecka utföra sammanlagt minst 150 minuter måttligt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. 5 raska promenader i 30 minuter) eller minst 75 minuter kraftigt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. löpning eller gympa).

Det bästa är att blanda aktiviteter med olika ansträngning som vardagsmotion och fysisk träning. Dessutom bör vi träna muskelstyrka minst 2 gånger i veckan. Personer över 65 år har även nytta av att träna balansen.

Fysisk aktivitet på recept, FaR

FaR är en skriftlig ordination på fysisk aktivitet som är individuellt anpassad till ditt hälsotillstånd, din livssituation och dina intressen. I samtalet med din vårdgivare bestämmer ni dosen av aktivitet, vid uppföljningen kan dosen vid behov justeras. Om du har frågor om fysisk aktivitet som medicinsk behandling, hör gärna av dig till din vårdgivare.



Tips för att komma igång

- Ta korta bensträckare flera gånger under dagen.
- Använd trappor som vardagsmotion.
- Satsa på aktiva transporter som att cykla eller gå.
- Kliv av bussen en hållplats tidigare och när du väntar i kollektivtrafiken – passa på att få några extra steg.
- Ta en daglig promenad, gärna med en vän. Sällskap kan hjälpa till att hålla i goda vanor.
- Prova en aktivitet som lockar dig som exempelvis dans, vattengympa, gym och powerwalk, med eller utan stavar.
- Rör dig gärna i naturen, arbeta i trädgården, hitta grönområden i din närhet.



Fysisk aktivitet:

- Ökar din kondition.
- Ökar din muskelstyrka.
- Ger dig starkare skelett.
- Minskar risken för diabetes typ 2.
- Förebygger hjärt- och kärlsjukdom.
- Förbättrar balans och koordination.
- Kan lindra ledsmärta vid artros.
- Påverkar din koncentrations- och inlärningsförmåga.
- Kan förebygga symtom på stress.
- Minskar risken för depression.
- Förbättrar din sömnkvalitet.
- Kan förbättra din självkänsla.
- Kan öka ditt välbefinnande.

Ta aktivitetstrappan!

Genom aktivitetstrappan kan du enkelt se vilken nivå du befinner dig på och hur du blandar dina aktiviteter under en vecka.

3 Fysisk träning ...
... som löpning, bollspel, gympa eller annan aktivitet på hög intensitetsnivå.

2 Fysisk aktivitet i vardagen ...
... som att t.ex. promenera eller cykla som transport, ta trappan istället för hissen, leka med barn och hushållsarbete.

1 Bryt stillasittandet ...
... med fysisk aktivitet. Undvik att vara stillasittande längre tid åt gången. Bryt genom att stå upp och gör några enkla rörelser under 1 minut.