

DAGBOK fysisk aktivitet



1177
VÅRDGUIDEN

Region Stockholm

Fysisk aktivitet på recept – FaR

Du kan få ett FaR som en del av din behandling. Vad du ska göra, hur mycket och hur ofta, kommer du och den som skriver ut receptet överens om. Här kan du få tips om olika aktiviteter: www.FaRledare.se

Hälsosam fysisk aktivitet

Öka	Byt	Minska
Vardagsaktiviteten	Rulltrappa ► Trappa Hiss	Bilåkande
Konditionen	Bil ► Allmänna kommunikationer Cykel Gå	TV-tittande
Muskelstyrkan	Sittande ► Regelbundna bensträckare Muskelaktivitet	Skärmtid
Balansen		Tid i stillasittande – sitt helst inte mer än 30 minuter i sträck

KÄLLA: REGION STOCKHOLM



Rekommendationer för dig som är vuxen (från 18 år)

- pulshöjande aktivitet på måttlig intensitet, t.ex. rask promenad minst 30 minuter 5 dagar per vecka
ELLER
pulshöjande aktivitet på hög intensitet, t.ex. löpning: minst 20–30 minuter 3 dagar per vecka
OCH
- muskelstärkande aktivitet: 8–10 styrkeövningar med 8–12 repetitioner 2 dagar per vecka
OCH
- träna balans om du är över 65 år
OCH
- undvik långvarigt stillasittande

Du kan kombinera pulshöjande aktivitet på måttlig intensitet (din andning ökar och du blir lite varm) och hög intensitet (din andning ökar ordentligt och du blir svettig) under veckan. Aktiviteterna kan delas upp i kortare pass än 30 minuter, som till exempel 10-minuterspass. Om du har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden är det bra med regelbundna korta pauser "ben-sträckare" med någon form av muskelaktivitet under några minuter.

All rörelse (fysisk aktivitet) bidrar till bättre hälsa och mer rörelse ger större effekt!

Mina mål

Sätt gärna mål och planera dina aktiviteter så ökar chansen att lyckas. Dina mål ska kännas realistiska och möjliga att genomföra. Lycka till!

Mitt övergripande mål är _____

Mina mål de närmaste 4 veckorna är

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

vecka

Mina delmål
den här veckan:

Vardagsaktiviteter (måttlig intensitet) är till exempel promenader, cykling, städning eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter/dag, då du gjort vardagsaktiviteten minst 10 minuter åt gången. Fyll i tabellen.

Fysisk träning (hög intensitet) är när du blir andfådd som till exempel vid löpning, motionsgymnastik eller bollsport. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

DAG	Vardagsaktiviteter antal minuter	Fysisk träning antal minuter	Aktiviteter jag gjort	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
Summa minuter			Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt. Nu är det dags att planera dina delmål för nästa vecka.		

vecka

Mina delmål
den här veckan:

Vardagsaktiviteter (måttlig intensitet) är till exempel promenader, cykling, städning eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter/dag, då du gjort vardagsaktiviteten minst 10 minuter åt gången. Fyll i tabellen.

Fysisk träning (hög intensitet) är när du blir andfådd som till exempel vid löpning, motionsgymnastik eller bollsport. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

DAG	Vardagsaktiviteter antal minuter	Fysisk träning antal minuter	Aktiviteter jag gjort	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
Summa minuter			Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt. Nu är det dags att planera dina delmål för nästa vecka.		

vecka

Mina delmål
den här veckan:

Vardagsaktiviteter (måttlig intensitet) är till exempel promenader, cykling, städning eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter/dag, då du gjort vardagsaktiviteten minst 10 minuter åt gången. Fyll i tabellen.

Fysisk träning (hög intensitet) är när du blir andfådd som till exempel vid löpning, motionsgymnastik eller bollsport. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

DAG	Vardagsaktiviteter antal minuter	Fysisk träning antal minuter	Aktiviteter jag gjort	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
Summa minuter			Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt. Nu är det dags att planera dina delmål för nästa vecka.		

vecka

Mina delmål
den här veckan:

Vardagsaktiviteter (måttlig intensitet) är till exempel promenader, cykling, städning eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter/dag, då du gjort vardagsaktiviteten minst 10 minuter åt gången. Fyll i tabellen.

Fysisk träning (hög intensitet) är när du blir andfådd som till exempel vid löpning, motionsgymnastik eller bollsport. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

DAG	Vardagsaktiviteter antal minuter	Fysisk träning antal minuter	Aktiviteter jag gjort	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
Summa minuter			Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt. Nu är det dags att planera dina delmål för nästa vecka.		