

Så kan du röra dig mer i vardagen



Tips och råd för att röra på dig regelbundet.



Dansa för dig själv till en låt du gillar.

Då rör du på dig samtidigt som du har kul.



Hitta en träningskompis.

Påminna varandra varje dag om att göra ett litet träningspass.



Ta korta powerwalks.

Öka takten ibland när du är ute och går så får du bättre kondition.



Ta en rörelsepaus.

Innan du tittar på ett nytt avsnitt, rör på dig en liten stund.

Fler råd för att röra på dig mer

Börja med något du tycker är enkelt.

All rörelse räknas och gör stor skillnad för hälsan. Lite är bättre än ingenting.

Välj något du trivs med.

När du ska börja med en aktivitet, försök hitta något som du tycker om och som känns bra för dig.

Avbryt stillasittande efter 30 minuter.

Sätt en timer för att komma ihåg att röra på dig, som att stretcha armar och rygg eller gå till ett annat rum.

Mikroträna tre minuter varje dag.

Gör enkla rörelser som knäböj och tåhävningar.

Rör på dig tillsammans med någon.

Det är större chans att en aktivitet blir av om du bestämt att göra den med någon annan, till exempel en kvällspromenad med någon där du bor.

Rör på dig i din vardag.

Hitta sätt att röra på dig hemma eller på jobbet, till exempel ta trapporna i stället för hissen.

Om du rör på dig regelbundet kan du

- bli piggare
- bli bättre på att minnas
- bli bättre på att koncentrera dig
- bli starkare
- minska stress och oro
- sova bättre
- minska risken för psykisk ohälsa
- minska risken för allvarlig sjukdom, till exempel hjärtsjukdom.



habilitering.se