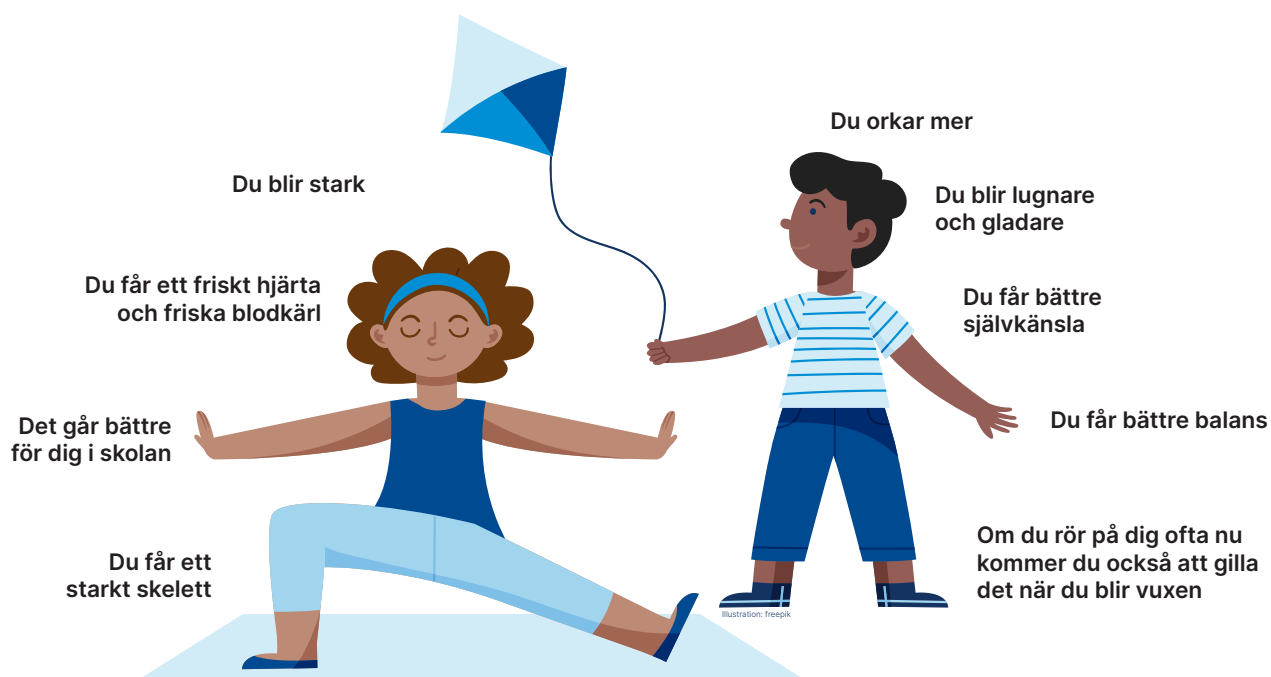


Om fysisk aktivitet på recept (FaR)

Varför är det bra att röra på sig?

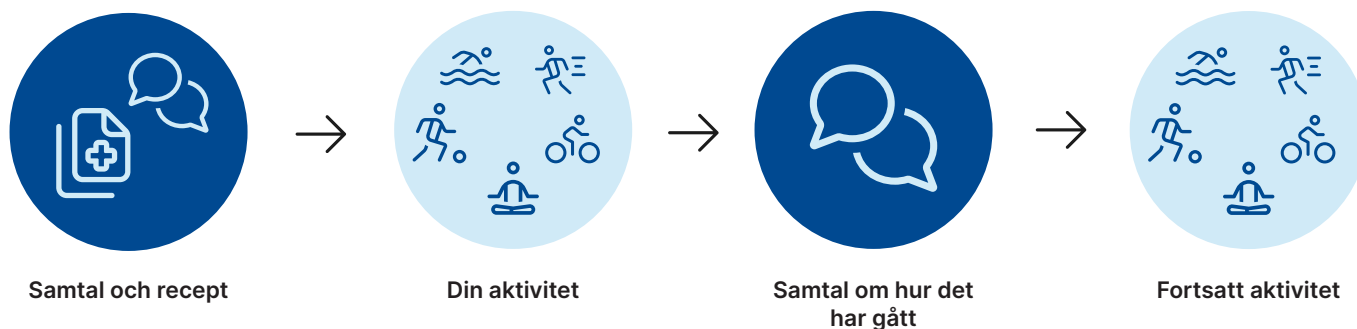
Genom att röra på dig kan du till exempel få mer energi, få bättre kondition, känna dig gladare, minska smärta, sova bättre och bli smartare.



Du kan få recept på fysisk aktivitet - FaR!

Du kan få stöd av vården eller elevhälsan för att komma igång med mer rörelse och må bättre genom fysisk aktivitet på recept (FaR). När ni träffas pratar ni om varför det är bra för dig att röra på kroppen, och vad du skulle vilja göra för att röra på dig mer än du gör nu. Ni bestämmer tillsammans en målsättning, vad du ska göra, hur mycket och hur ofta. Det kan vara både vardagsaktiviteter och träning. Det ska vara något som du vill göra, som verkar bra och kul och så bestämmer ni när ni ska träffas igen. Allt skrivs i receptet. Du kan alltid ha med dig en förälder eller anhörig som stöd.

Så här går det till:



All rörelse räknas! Tips kring fysisk aktivitet

Minska stillasittande/skrämtid och ta en rörelsepaus:

- Försök hålla koll på hur mycket du sitter still och minska på tiden om det behövs
- Ta pauser och undvik att sitta stilla för länge
- Sätt en timer för att påminna dig om att ta en rörelsepaus, eller bestäm att du ska pausa mellan spelomgångar/kapitel eller i reklampausar.
- Exempel på rörelsepauser: res dig och sätt dig ett antal gånger, gå upp och ner för en trappa, gå några varv runt stolen, eller passa på och gör något praktiskt som att tömma diskmaskinen

Öka fysisk aktivitet i vardagen:

- Gå, cykla eller skejta dit du ska, exempelvis till skolan eller kompisar
- Rör dig utomhus
- Passa på att röra dig under raster
- Hjälp till med hushållssysslor, gå till återvinning, panta burkar, bär matkassar

Fysisk träning:

- Delta i någon regelbunden aktivitet som du tycker är rolig, härlig eller som får dig att må bättre
- Försök att varje dag röra dig så att du blir andfådd och varm
- Träna både din styrka och kondition
- Vissa aktivitetsarrangörer har ett särskilt erbjudande för dig med FaR

Vad betyder...

Kondition – tränas när hjärtat får slå snabbare och du blir andfådd. Du orkar mer!

Styrka – tränas när dina muskler ansträngs och blir trötta. Du blir starkare!

Rörlighet/smidighet – tränas genom att sträcka ut muskler och leder. Du blir rörligare!

Balans – tränas när du bara nästan kan hålla balansen. Du blir stadigare!

Måttlig intensitet – Du blir varm i kroppen, andas lite snabbare och hjärtat slår fortare. Det kan vara att du tar en snabb promenad, cyklar eller skejtar.

Hög intensitet – Du svettas och blir andfådd. Du blir så andfådd att du måste andas efter bara något ord! Det kan vara att du till exempel joggar, cyklar fort eller spelar någon bollsport.

Stöd och pepp

Det är inte alltid så lätt att ändra sina vanor. Ofta behövs stöd och pepp för att komma igång med mer rörelse. Här är lite tips för dig som stöttar och peppar - du är viktig! Du kan hjälpa till med praktiska saker som träningskläder, transport och planering. Var gärna en förebild och var fysiskt aktiv du med, kanske kan ni träna tillsammans? Stärk och stötta genom att uppmuntra, det kommer vara betydelsefullt för att lyckas!

Tips!

Du kan vara aktiv själv eller tillsammans med andra. I aktivitets-katalogen på fysiskaktivitetskatalog.regionorebrolan.se finns tips på många olika aktiviteter du kan göra hemma, utomhus, i en förening, på ett gym eller andra träningsställen.

