



Aktivitetsdagbok



Aktivitetsdagbok

Rekommendation för dig som är vuxen (från 18 år)

Fysisk aktivitet spelar en viktig roll för din hälsa och all rörelse räknas. För den som rör sig lite kan även en liten ökning av aktivitetsnivån vara betydelsefull. Hitta något i aktivitetsväg som du tycker om och utgå från dina egna förutsättningar. Om du har möjlighet är det bra att komma upp i den nivå fysisk aktivitet som rekommenderas. Nedan presenteras en generell rekommendation som baseras på de allmänna rekommendationerna för fysisk aktivitet och stillasittande. Observera att du kan ha fått en personligt anpassad rekommendation från din vårdgivare.

Pulshöjande fysisk aktivitet:

- Aktiviteter som gör dig lätt andfådd och märkbar pulsökning, t.ex. cykling eller promenad, minst 150-300 min/vecka

eller

- Fysisk aktivitet som höjer pulsen markant och gör dig ordentligt andfådd, t. ex. löpning, jympa eller bollsport, 75–150 minuter/vecka

eller

- eller en likvärdig kombination av ansträngningsnivåerna

Muskelstärkande fysisk aktivitet:

- Muskelstärkande fysisk aktivitet såsom styrketräning i maskiner, med vikter, gummiband eller med kroppen som belastning minst 2 gånger/vecka
- Med fördel tränas kroppens alla större muskelgrupper såsom ben, bål och armar

65 år och äldre:

- Om du är 65 år eller äldre är det även viktigt att tänka på balansen. Gör fysisk aktivitet som utmanar och tränar balans, styrka och rörlighet tre eller flera dagar i veckan

Stillasittande:

- Begränsa stillasittandet. Bryt av långa perioder av stillasittande och ersätt med rörelse i någon form

Mina mål

Sätt gärna mål och planera dina aktiviteter så ökar chansen att lyckas. Ditt mål behöver vara konkret och möjligt att uppnå. Dela gärna in målet i delmål. Delmål kan ses som steg på vägen mot det övergripande målet.

Lycka till!

Mitt övergripande mål är:.....

.....

.....

.....

.....

Mitt/mina delmål är:.....

.....

.....

.....

.....

Mitt mål för den här veckan.

Vecka

Nr

Vardaglig fysisk aktivitet är till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter du gjort aktiviteter. Fyll i tabellen.

Fysisk träning är mer ansträngande aktiviteter så som löpning, bollsport eller muskelstärkande fysisk aktivitet. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

Fyll i en eller flera kolumner, vilket som är relevant för dig.

Dag	Vardagsaktiviteter Antal minuter	Fysisk träning Antal minuter	Aktiviteter jag gjort	Antal steg	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.

Mitt mål för den här veckan.

Vecka

Nr

Vardaglig fysisk aktivitet är till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter du gjort aktiviteter. Fyll i tabellen.

Fysisk träning är mer ansträngande aktiviteter så som löpning, bollsport eller muskelstärkande fysisk aktivitet. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

Fyll i en eller flera kolumner, vilket som är relevant för dig.

Dag	Vardagsaktiviteter Antal minuter	Fysisk träning Antal minuter	Aktiviteter jag gjort	Antal steg	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.

Mitt mål för den här veckan.

Vecka

Nr

Vardaglig fysisk aktivitet är till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter du gjort aktiviteter. Fyll i tabellen.

Fysisk träning är mer ansträngande aktiviteter så som löpning, bollsport eller muskelstärkande fysisk aktivitet. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

Fyll i en eller flera kolumner, vilket som är relevant för dig.

Dag	Vardagsaktiviteter Antal minuter	Fysisk träning Antal minuter	Aktiviteter jag gjort	Antal steg	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.

Mitt mål för den här veckan.

Vecka

Nr

Vardaglig fysisk aktivitet är till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter du gjort aktiviteter. Fyll i tabellen.

Fysisk träning är mer ansträngande aktiviteter så som löpning, bollsport eller muskelstärkande fysisk aktivitet. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

Fyll i en eller flera kolumner, vilket som är relevant för dig.

Dag	Vardagsaktiviteter Antal minuter	Fysisk träning Antal minuter	Aktiviteter jag gjort	Antal steg	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.

