

# 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](http://www.FaRledare.se)

### Hälsosam fysisk aktivitet

| Öka                | Byt   | Minska  |
|--------------------|---|---|
| Vardagsaktiviteten | Rulltrappa ► Trappa<br>Hiss                               | Bilåkande   |
| Konditionen        | Bil ► Allmänna<br>kommunikationer<br>Cykel<br>Gå          | TV-tittande   |
| Muskelstyrkan      | Sittande ► Regelbundna<br>bensträckare<br>Muskelaktivitet | Skärmtid  |
| Balansen           |   | Tid i stillasittande<br>– sitt helst<br>inte mer än<br>30 minuter i<br>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               |                                  |                              |   |                          |                   |
| <b>Summa minuter</b> |                                  |                              | 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               |                                  |                              |   |                          |                   |
| <b>Summa minuter</b> |                                  |                              | 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               |                                  |                              |   |                          |                   |
| <b>Summa minuter</b> |                                  |                              | 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               |                                  |                              |   |                          |                   |
| <b>Summa minuter</b> |                                  |                              | Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt. Nu är det dags att planera dina delmål för nästa vecka. |                          |                   |