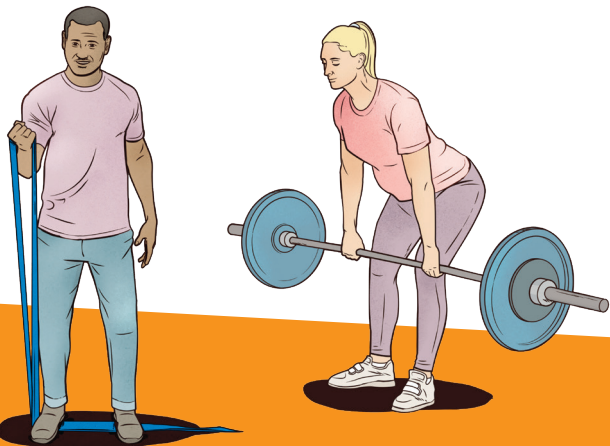


Vad är muskelstärkande fysisk aktivitet?

Muskelstärkande kan vara styrketräning på gym, med gummiband eller med den egna kroppen som belastning. Det kan också vara fysisk aktivitet i vardagen som att skotta snö. Det viktiga är att du anstränger dig så att dina muskler får arbeta sig trötta.



Fysisk aktivitet behandlar och förebygger sjukdomar som till exempel depression, fetma, höga blodfetter, diabetes typ 2, benskörhet, smärta, högt blodtryck och stress. Du kan ha fått FaR för något annat än exemplen ovan. Följ alltid den ordination som står på ditt FaR.

Av fysisk aktivitet kan du bli piggare, orka mer, sova bättre, bli gladare och få ökad koncentration.

Du kan ladda ner en dagbok för fysisk aktivitet och läsa mer om FaR på 1177.se.

Framtagen inom Region Stockholm 2020.



Fysisk aktivitet kan både förebygga och behandla sjukdom. I många fall är fysisk aktivitet den bästa medicinen. Recept på fysisk aktivitet är därför en del av din behandling. På ditt recept ska det stå hur ofta, hur länge och hur mycket du behöver anstränga dig för att få önskad effekt av behandlingen.

6 tips

1

Utgå från dina egna förutsättningar

När har du möjlighet att vara fysiskt aktiv? Var kan du vara det? Vad tycker du är roligt? Ensam eller tillsammans med andra?

2

Sätt ett mål

Fundera på vad som är viktigt för dig. Målet får gärna utmana dig – men det ska inte vara omöjligt att uppnå.

3

Planera

Skriv in i kalendern – när, var och hur du ska vara fysiskt aktiv. Då är det lättare att det blir av.

4

Ta chansen i vardagen

Ta varje möjlighet till fysisk aktivitet i vardagen. Välj cykeln? Gå istället för att ta bussen? Finns det trappor? Leka med barn?

5

Minska stillasittandet

Försök hitta möjligheter att avbryta längre stillasittande med några minuter av fysisk aktivitet.

6

Det är aldrig för sent

Fysisk aktivitet ger positiva effekter på hälsan oavsett din ålder då du börjar.

Vad är pulshöjande fysisk aktivitet?

Pulshöjande aktiviteter kan vara till exempel promenader eller cykling. Både aktiviteter i vardagen och träningsaktiviteter räknas. Det är viktigt för kroppen och hjärnan att du anstränger dig så att hjärtat slår fortare och du andas snabbare.

