

Fysisk aktivitet och din hälsa

Din kropp är gjord för rörelse



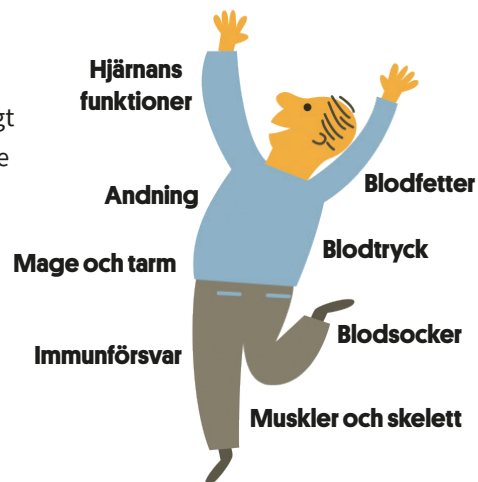
Kroppen tycker om att röra på sig!

När du rör på dig eller tränar händer många bra saker i kroppen. Förutom att musklerna blir starkare och konditionen blir bättre kan fysisk aktivitet minska risken att bli sjuk. Att bli mer aktiv kan också göra att du känner dig piggare och gladare!

Sträva efter att vara så aktiv som möjligt i vardagen. Rör dig gärna en stund varje vaken timme. Även små ökning av aktivitet är bra för hälsan, och effekten blir större ju mer du rör dig.

Rör på dig så mycket som du klarar av, utifrån dina förutsättningar.

Detta förbättras när du rör på dig!



Fysisk aktivitet minskar risken för bland annat:

- Diabetes typ 2
- Högt blodtryck
- Hjärtinfarkt
- Stroke
- Vissa former av cancer
- Demens
- Depression
- Fall och benbrott
- Övervikt och fetma



Visste du att..

Om du har en sjukdom är fysisk aktivitet ofta en viktig del i din behandling!

Barn och ungdomar

Kroppen mår bra av att leka, springa och hoppa!

För de yngsta barnen, **0-5 år**, är det bra att leka och busa så mycket som de orkar!

Barn och ungdomar **6-17 år** bör uppmuntras att röra på sig så att de blir andfådda i genomsnitt minst en timme varje dag. Undvik att vara stilla långa stunder.



Vuxna, över 18 år

Det är bra om du under veckan blandar olika typer av aktiviteter som ökar din puls och stärker dina muskler. Att vara aktiv minst 150 minuter i veckan är ett bra mål.

Rörelse i vardagen

Får din puls och andning att öka en aning.

Fysisk träning

Gör dig svettig och ordentligt andfådd.

Styrketräning

För de stora muskelgrupperna.

Minska den tid du är stilla

Även korta rörelsepåsar gör skillnad!

Visste du att..

Samma råd gäller om du är gravid, men anpassa aktiviteterna efter hur du mår!



Utöver detta bör du som är **äldre än 65 år** också träna din balans.

Så kan du bli mer aktiv

- Rör dig till din favoritmusik
- Arbeta i trädgården
- Promenera med eller utan stavar
- Hoppa studs matta
- Stå vid skrivbordet på jobbet
- Träna själv medan barnen är på sina aktiviteter
- Välj trappan istället för hiss eller rulltrappa
- Ta rullstolen, cykla eller gå istället för att åka bil eller buss och gör samtidigt en insats för klimatet!

Fundera gärna..

Hur ofta rör du dig så att du blir andfådd och får ökad puls?

På vilket sätt tycker du om att röra dig?



Fysisk aktivitet på recept, FaR®

För att minska risken att du blir sjuk eller för att behandla sjukdom kan du få fysisk aktivitet på recept, FaR®. Ordinationen anpassas efter hur du mår, din livssituation och vad du tycker om att göra.

Ibland kan det kännas svårt att ändra en vana. Du som fått FaR® och bor i Uppsala län kan få stöd och uppmuntran från Friskvårdslotsen. De kan också hjälpa dig att hitta en aktivitet som passar dig, din ekonomi och som finns geografiskt nära. Ni har kontakt per telefon och det är gratis.

Få inspiration till rörelse och hitta aktiviteter på [motioniuppland.se](https://www.motioniuppland.se)

På [1177.se/halsa](https://www.1177.se/halsa) kan du läsa mer om fysisk aktivitet

Stöd för dig som har frågor om fysisk aktivitet

Du kan alltid vända dig till personal inom hälso- och sjukvården för att få anpassade råd och stöd om fysisk aktivitet utifrån din situation eller sjukdom.