



Mer rörelse får människor att må bättre

Här kan du läsa om varför det är viktigt att vi människor rör på oss och hur mycket vi bör röra på oss för att må bra.

Vi rör oss allt mindre nu för tiden och sitter stilla för mycket.

Den här texten ger tips och stöd både till dig som själv vill röra dig mera, och till dig som vill hjälpa andra att röra sig.

Fysisk aktivitet är alla rörelser som du gör med din kropp.

Till fysisk aktivitet räknas allt från det du gör hemma till att idrotta på elitnivå.

Vi människor mår bra av fysisk aktivitet.

Vi blir gladare, friskare, sover bättre och får lättare att lära oss nya saker.

Stillasittande kallas det för när du är vaken, men inte rör på dig.

Det är när du sitter stilla eller ligger ner och gör av med väldigt lite energi.

Om vi människor är stilla långa stunder ökar risken för sjukdomar.

Vi kan också få ont i nacken och axlarna.

Därför är det bra att röra på sig ofta.

Rör på dig ofta och på olika sätt

Folkhälsomyndigheten har tagit fram rekommendationer för hur ofta och hur mycket människor bör röra på sig för att må bra.

Det finns tillfällen i livet när du kanske inte kan göra alla aktiviteter som du önskar.

Då kan du prata med din vårdcentral och få veta vilka rörelser som passar bra att göra.



Här är fem saker som är viktiga för att du ska få tillräckligt mycket fysisk aktivitet i ditt liv:

1. Rör på dig ofta

Alla människor mår bra av att röra på sig och inte sitta stilla för långa stunder i taget. Gör en vana av att röra på dig några minuter varje halvtimme. Tänk också på att inte låta barn under 5 år sitta stilla i en barnvagn eller barnstol för länge.

2. Rör på dig på olika sätt

Rör på dig både på vardagar och helger. Gör något hemma, i skolan, på jobbet och på fritiden. Promenera eller cykla i stället för att åka när du ska någonstans. Barn ska ha möjlighet att röra sig på olika sätt flera gånger under dagen, till exempel genom att leka, vara ute och springa eller cykla.

3. Rör på dig så att pulsen ökar

En del av dina fysiska aktiviteter ska vara sådana som gör att ditt hjärta slår snabbare och att du blir andfådd. Det kan vara att träna eller sporta, att promenera snabbt eller vara ute i naturen.

4. Välj fysiska aktiviteter som ger muskler och ett starkt skelett

Gör fysiska aktiviteter som stärker dina muskler och ditt skelett. Träna benen, låren, rumpan och ryggen flera gånger i veckan. Det kan du antingen göra genom att träna eller genom rörelser som du gör i vardagen, till exempel när du går i trappor. Barn gör sådana rörelser när de leker, hoppar och springer.

Om du är eller har varit gravid så ska du också träna musklerna i din bäckenbotten. Det är viktigt för att inte läcka urin.

5. Träna din balans

Balansen blir ofta sämre när vi blir äldre och det leder till en ökad risk för att ramla. Därför är det viktigt att träna balansen. Det är också bra för personer med intellektuella funktionsnedsättningar att träna balansen.

