

MOTIONSPLAN FÖR HÄLSA

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Totalt 30 min rask promenad	Totalt 30 min rask promenad	Totalt 30 min rask promenad	Totalt 30 min rask promenad	Totalt 30 min rask promenad	Totalt 30 min rask promenad	Totalt 30 min rask promenad
2 min rörlighetsövn. varje sittande timme	2 min rörlighetsövn. varje sittande timme	2 min rörlighetsövn. varje sittande timme	2 min rörlighetsövn. varje sittande timme	2 min rörlighetsövn. varje sittande timme	2 min rörlighetsövn. varje sittande timme	2 min rörlighetsövn. varje sittande timme
30 min cirkelstyrka	Uppvärmning och 30 minuter flås genom jogg/gång el jogg/löpning/ cykling		Uppvärmning och 30 minuter flås genom jogg/gång el jogg/löpning/ cykling	30 min cirkelstyrka		Uppvärmning och 30 minuter flås genom jogg/gång el jogg/löpning / cykling

Kommentarer och tips:

- Allt räknas och lite är alltid bättre än inget. Lyssna på kroppen!
- Planera in din motion i din kalender och skriv gärna ned vad för positiv effekt du ska få av det du gör.
- Skapa din egen motionsplan men sträva gärna efter rörelse varje dag och lite varje sittande timme.
- Börja på den nivå du är på nu och lägg till 5 -10 minuter varje vecka.
- Att gå/stavgå/tassa uppför en backe är ett skonsamt sätt att träna flåset.
- Sök på #ingaredskap så hittar du 9 stycken styrkeövningar du kan göra utan gym, var som helst. Lägg gärna till en balansövning.
- För rörlighetsövningar finns det en uppsjö att söka på på nätet. Hitta dina favoriter och skriv gärna ned dem på en lapp vid datorn.
- Hitta möten där det kan passa att ta det på telefon. Tipsa de andra mötesdeltagarna.