

MOTIONSPLAN FÖR HÄLSA

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
30-60 min rask promenad	30-60 min rask promenad	30-60 min rask promenad	30-60 min rask promenad	30-60 min rask promenad	30-60 min rask promenad	30-60 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.