

Recept – fysisk aktivitet

– unga, lätt svenska



Datum

Anledning till FaR:

Min målsättning:

Syfte med FaR

få bättre kondition	bli starkare	få bättre balans	bli rörligare
bli piggare	få bättre självkänsla	sova bättre	öka koncentrationen
bli mer vardagsaktiv	träffa nya vänner	ha roligt	öka lust till rörelse

Bra saker jag redan gör och fortsätter med:

Stillasittande – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

Fysisk aktivitet i vardagen

Aktivitet:

Antal tillfällen per vecka:

Antal minuter per tillfälle:

Ansträngning: låg måttlig hög Värde enligt ansträngningsskala:

Undvika eller vara försiktig med:

Träning

Aktivitet:

Antal tillfällen per vecka:

Antal minuter per tillfälle:

För att förbättra: kondition styrka rörlighet/smidighet balans övrigt:

Ansträngning: låg måttlig hög Värde enligt ansträngningsskala:

Undvika eller vara försiktig med:

Plan – Var? När? Med vem?

Uppföljning:

datum

tid

återbesök

telefon

video

Vårdgivare – enhet, namn & kontaktuppgifter

Receptmottagare – namn

Personnummer

Telefonnummer

Till vem?

Receptet är giltigt till och med

Vad är FaR?

FaR står för Fysisk aktivitet på Recept.

Du har fått ett FaR eftersom du kan må bättre, om du rör på dig mer.

Du kan göra något själv eller tillsammans med någon.

Det kan vara hemma, utomhus, i en förening eller till exempel på en simhall.

Hos en del aktivitetsarrangörer kan du få särskilda erbjudanden när du visar ditt FaR.

Om du vill veta mer om FaR läs på www.1177.se, sök på FaR.

För dig som stödperson/vårdnadshavare/närstående...

Det är inte alltid så lätt att ändra sina vanor. Din roll att stötta till mer fysiskt aktivitet är viktig! Tänk på att visa förståelse, ha tålamod och undvik att jämföra med andra. Du kan hjälpa till med praktiska saker som träningskläder, transport och planering. Var gärna en förebild och var fysiskt aktiv du med, kanske kan ni träna tillsammans? Stärk och stötta genom att uppmuntra, det kommer vara betydelse-fullt för att lyckas!

Varför är det bra att röra på sig?

Din kropp är gjord för rörelse och behöver vara fysiskt aktiv för att må bra.

Då minskar risken för många sjukdomar.

Vissa effekter kommer direkt och andra senare.

Vad betyder...

Kondition – tränas när hjärtat får slå snabbare och du blir andfådd. Du orkar mer!

Styrka – tränas när dina muskler ansträngs och blir trötta. Du blir starkare!

Rörlighet/smidighet – tränas genom att sträcka ut muskler och leder. Du blir rörligare!

Balans – tränas när du bara nästan kan hålla balansen. Du blir stadigare!

Måttlig intensitet – Du blir varm i kroppen, andas lite snabbare och hjärtat slår fortare.

Det kan vara att du tar en snabb promenad, cyklar, skejtar eller arbetar i trädgården.

Hög intensitet – Du svettas och blir andfådd. Du blir så andfådd att du måste andas efter bara något ord! Det kan vara att du till exempel joggar, cyklar fort eller spelar någon bollsport.

Tips kring fysisk aktivitet

Minska stillasittande/skrämtid:

- Ta pauser och undvik att sitta stilla för länge
- Försök hålla koll på hur mycket du sitter still och minska på tiden om det behövs

Öka fysisk aktivitet i vardagen:

- Gå eller cykla till arbete/daglig verksamhet/skola
- Rör dig utomhus, genom promenader, daglig verksamhet lek/spel.
- Passa på att röra dig under raster/pauser

Fysisk träning:

- Delta i någon regelbunden aktivitet som du tycker är rolig
- Försök att varje dag röra dig så att du blir andfådd och varm
- Träna både din styrka och kondition