

Vardagsmotionsschema

Okej Peoples!

Här har du nu ett schema som kan hjälpa dig få till mer rörelse i vardagen men innan vi kollar på HUR så kan vi kanske fundera lite på varför det är bra att röra sig regelbundet om dagarna.

Bättre hälsa, mentalt tillfredsställd och bra kondition är en del av många fördelarna med fysisk aktivitet och trots det är det väldigt många som inte får till det. Forskare på karolinska institutet har i en studie sett att "Genom att ersätta en halvtimmes stillasittande om dagen med vardagsaktivitet minskar risken att dö i hjärt-kärlsjukdom med 24 procent".

Vad är vardagsmotion då? Jo, nu ska jag berätta: All slags fysisk aktivitet under dagen utan ett särskilt motionssyfte anses vara vardagsmotion. Till exempel hushålls- eller trädgårdsarbeten, att gå eller cykla till jobbet eller affären, att ta trappan i stället för hissen, pauser under kontorsdagen/tv-tittandet eller helt enkelt att man beger sig utanför hemmet en stund.

Vardagsmotion är inte träning för att bli elitidrottare. Då behöver vi träna på ett helt annat sätt. Vi kommer jobba för att ta trapporna i stället för hissen, gå i rulltrapporna i stället för att stå stilla. Ta en lunchpromenad, gå till affären och avbryta stillasittande med en bensträckare. Det är vår liga och det är alldeles tillräckligt!

Jag vill redan nu berätta att detta är inga snabba lösningar eller en quix fix, utan du kommer behöva lägga ner tid och engagemang för att det ska bli av. Det är du som behöver göra jobbet. Är du redo?

Måndag Ta trapporna – Välj trappor även när rulltrappa och hiss finns i närheten. Om du väljer rulltrappa så går du i den. Gå långsamt och ta pauser om det känns ansträngande.

Tisdag Lunchpromenad – 30 minuter av din lunch kan få tillbringas gående utomhus. Här har du ett bra tillfälle att få ett avbrott från stillasittandet och det gillar både kropp och hjärna. Du får en perfekt chans att komma ut i luft och ljus.

Onsdag Stå upp - men stå inte still. Att avbryta inaktivitet med lite rörelse har visat sig vara bra för massa olika mekanismer i kroppen. Därför kan du försöka röra på dig om du har ett annars stillasittande arbete. Walk and talk-möten; ha ditt möte under en promenad. Hämta en kopp kaffe, vatten eller bara ta några steg runt kontoret.

Torsdag Cykla – Ett effektivt transportmedel som är ett bra sätt att få till vardagsmotion. Har du möjlighet så ta cykeln till jobbet i stället för bil och/eller cykeln till tåget och bussen. Har du ingen cykel kan du välja att gå en del av sträckan.

Fredag 6000 steg – Är en bra målsättning. Behövs det massa evidens för att sätta denna siffra. Nej! 6000 aktiva steg om dagen är bra. Starta stegräknaren och traska i väg.

Lördag Stads- eller skogsvandring – Ta dig ut i staden eller naturen och gå i minst 60 minuter. Har du trädgårdsarbete du behöver dona med så är det lika välkommet.

Söndag Välj din favorit från veckan – Reflektera över hur din vecka med vardagsmotion sett ut. Hur mår du? Hur sover du? Hur känns kroppen? Flåset? Energin?

Nu vecka imorgon. Here we go again love!

Referens: [Vardagsmotion ger oanade hälsovinster - | forskning.se](https://forskning.se)