

Fysisk aktivitet på recept – FaR

Du har fått ett FaR som en del av din behandling. Vad du ska göra, hur mycket och hur ofta kommer du och den som skriver ut receptet överens om. Här kan du få tips om olika aktiviteter:

www.norrbotten.se/far

Hälsosam fysisk aktivitet

Öka	Byt	Begränsa
Vardagsaktiviteten	Rulltrappa Hiss	Stillasittande tid – sitt helst inte mer än 30 minuter i sträck
Konditionen	Bil	Blåskandet
Muskelstyrkan	Allmänna kommunikationer Cykel Gå	Tv-tittande Skärmtid
Regelbundenheten	Sittande	
Exempelvis genom att: Promenera Stå Gå Lyfta Bära	Stående Muskelträning	

KÄLLA: STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Mina mål

Sätt gärna mål och planera dina aktiviteter så ökar chansen att lyckas. Dina mål ska kännas realistiska och möjliga att genomföra. Lycka till!

Mitt övergripande mål är

Mina mål de närmaste 4 veckorna är

- 1
- 2
- 3
- 4

REGION
NORRBOTTEN



1177
VÄRDGUIDEN

Fysisk aktivitet på recept
N O R R B O T T E N

faR



FaR-dagbok

Rekommendationer för dig som är vuxen

Exempel

- ▶ 30minuter med måttlig intensitet (vardagsaktiviteter) minst 5 dagar/vecka
- ELLER
- ▶ Hård intensitet (fysisk träning) i 20–30 minuter 3 dagar/vecka
- OCH
- ▶ 8–10 styrkeövningar med 8–12 repetitioner, 2 dagar/vecka

Du kan kombinera vardagsaktiviteter och fysisk träning. Sprid gärna aktiviteterna över flera av veckans dagar. Det går bra att göra aktiviteterna i 10-minuters pass.

Om du har ett stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden är det bra med regelbundna korta pauser »ben-sträckare« med någon form av muskelaktivitet under några minuter.

Källa: Fyss.se



vecka

Mina delmål
den här veckan:

Vardagsmotion (måttlig intensitet) är till exempel promenader, cykling, städning eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter/dag, då du gjort vardagsmotionen minst 10 minuter åt gången. Fyll i tabellen.

Fysisk träning (hård intensitet) är när du blir andfådd som till exempel vid löpning, motionsgymnastik eller bollsport. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

DAG	Vardagsmotion antal minuter	Fysisk träning antal minuter	Aktiviter jag gjort	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
Summa minuter			Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt. Nu är det dags att planera dina delmål för nästa vecka.		

vecka

Mina delmål
den här veckan:

Vardagsmotion (måttlig intensitet) är till exempel promenader, cykling, städning eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter/dag, då du gjort vardagsmotionen minst 10 minuter åt gången. Fyll i tabellen.

Fysisk träning (hård intensitet) är när du blir andfådd som till exempel vid löpning, motionsgymnastik eller bollsport. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

DAG	Vardagsaktiviteter antal minuter	Fysisk träning antal minuter	Aktiviter jag gjort	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
Summa minuter			Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt. Nu är det dags att planera dina delmål för nästa vecka.		

vecka

Mina delmål
den här veckan:

Vardagsmotion (måttlig intensitet) är till exempel promenader, cykling, städning eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter/dag, då du gjort vardagsmotionen minst 10 minuter åt gången. Fyll i tabellen.

Fysisk träning (hård intensitet) är när du blir andfådd som till exempel vid löpning, motionsgymnastik eller bollsport. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

DAG	Vardagsmotion antal minuter	Fysisk träning antal minuter	Aktiviter jag gjort	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
Summa minuter			Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt. Nu är det dags att planera dina delmål för nästa vecka.		

vecka

Mina delmål
den här veckan:

Vardagsmotion (måttlig intensitet) är till exempel promenader, cykling, städning eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter/dag, då du gjort vardagsaktiviteten minst 10 minuter åt gången. Fyll i tabellen.

Fysisk träning (hård intensitet) är när du blir andfådd som till exempel vid löpning, motionsgymnastik eller bollsport. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

DAG	Vardagsmotion antal minuter	Fysisk träning antal minuter	Aktiviter jag gjort	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
Summa minuter			Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt. Nu är det dags att planera dina delmål för nästa vecka.		