



Övning: På jakt efter motionsglädje

Mål

Du kan öka mängden motion med hjälp av meningsfullhet och planering.

Du kommer underfund med vilka är de mest meningsfulla sätten för dig att motionera. Sannolikheten för att motionen genomförs ökar när du har en konkret plan.

Anvisning

Gör en lista på hur du gillar att träna. Vilken typ av motion passar bäst i din vardag?

- Lätt vardagsmotion omfattar bland annat hushållssysslor, butiksbesök, trädgårdsarbete och hundpromenader.
- Beroende på belastningen inkluderar rask och ansträngande motion bland annat simning, rask promenad eller jogging, cykling, dans och vandring.
- Muskelstyrkan och rörelsekontrollen utvecklas bland annat när du går på gym, i trappor och spelar bollspel.

Lägg till åtminstone ett motionspass i din kalender eller som påminnelse i telefonen för den här veckan. Du kan också skriva ner din plan i svarsrutan för den här uppgiften. Välj sådana motionsstunder som är lätta att genomföra i vardagen och som ger dig glädje.

Förbered dig också för inre hinder, såsom otrevliga känslor och tankar. Ge dessa upplevelser utrymme och fråga dig själv: låter jag tankarna och känslorna bestämma hur jag gör? Låter jag dessa otrevliga upplevelser följa med mig under mina motionspass?

Exempe

Jag gillar att dansa, campa, promenera, spela badminton och kettlebellträning. Vardagen är stressig, så man måste kunna motionera enkelt och utan bil. Man har mera tid på helgerna.

mån.: kl. 11 ta ut soporna via trapporna

tis.: kl. 11 dansa enligt en dansvideo på Youtube

ons.: kl. 10 lyssna på en föreläsning till fots och kl. 18 spela badminton med en kompis

tors.: kl. 11 gör axelövningar

fre.: kl. 14 åk på utflykt med en kompis

lör.: kl. 13 kettlebell

sön.: kl. 17 promenad



Motionssätt som jag gillar

Mina planer för fysiskt aktiva stunder