

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 fysisk 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 betydelsefullt 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 stillasittandetskrämtid:

- 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