

Räkna samman hur många A-,B-och C svar du har

Har du-

5 A-kryss eller fler: Du behöver nog hitta något sätt att rör dig mer i vardagen. Du skulle nog må bra mycket bättre om du ökade din rörelse i vardagen till exempel välja någon eller några av B-alternativen på frågesidan.

Sammanlagt 5B- och C-kryss eller fler: Du har grunden för en god hälsoinvestering. Lite mer tid i vardagen till rörelse skulle ge mer effekt och ge mer ork i vardagen.

5 C-kryss eller fler: GRATTIS! Du har fått in fysisk aktivitet som något naturligt i ditt liv.



Ett sätt att ytterligare öka
den dagliga aktivitetsnivån

- mindre tid vid datorn och TV:n

Observera! Det här är inget vetenskaplig test.
Den ger ändå en bra bild av din fysiska aktivitetsnivå.

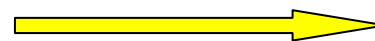
PrimärVårdsRehab, Avesta lasarett
0226-496 176

Vardags motion



Hur gör du?

Test på insidan



Rör du på dig till vardags?

Alla rörelser räknas i kroppen när det gäller fysisk aktivitet. Det är inte bara gympapass och träningsrundor i motionsspåret som räknas, utan allt som du rör dig i det dagliga livet - även den kortaste promenad eller insats.

Den dagliga rörelsen är grunden i din fysiska aktivitet, den är dessutom bland det mest betydelsefulla för att du ska ha en god hälsa. Därutöver kommer aktiviteter som sker mer sällan.

Tänk efter vad du gjort den senaste tiden och sätt ett kryss vid passande svarsalternativ. Kommentarer till ditt testresultat finns på nästa sida.

Sitter du på dagarna i skolan eller på jobbet?

- större delen av dagen A
- halva dagen B
- Mindre än halva dagen C

Promenerar du eller cyklar till och från jobbet/skolan eller motsvarande?

- nej, jag åker bil A
- jag åker kollektivt, men går minst en kvart B
- ja, minst en halvtimme eller mer C

Brukar du ta trapporna uppåt istället för rulltrappa eller hiss?

- jag tar helst hissen A
- Ibland tar jag trappor eller rulltrappor B
- jag går så gott som alltid i trapporna C

Har du barn som du leker med? (kurragömma, spelar fotboll eller andra rörliga lekar)

- nej, jag har inga barn/nej, vi tar det lugnt A
- minst en halvtimme varje vecka B
- en timme eller mer per vecka C

Städar du hemma? (dammsuger, plockar undan, skurar golv & badrum)

- nej, det ingår inte i mina sysslor. A
- minst en halvtimme varje vecka. B
- en timme eller mer per vecka. C

Jobbar du i trädgården? (gräsklippning, gräver i jorden, räfsar löv eller skottar snö)

- nej jag har ingen trädgård/den kräver inget arbete A
- Minst en halvtimme varje vecka B
- minst en timme per vecka eller mer C

Promenerar du eller cyklar på vardagarna? (lunchen, till affären, tar en kvällspromenad eller hundrastningsvända)

- mindre än en halvtimme varje vardag A
- minst en halvtimme varje vardag B
- en timme eller mer per vardag C

Aktiv fritid? (dans, ridning, golf, boule, promenader eller cykling på helgerna)

- nej, det blir ganska sällan A
- minst en timme varje veck. B
- två timmar eller mer per vecka C

Motionerar du regelbundet varje vecka? (motionsgympa, jogging, simning eller annat)

- nej, det blir sällan eller aldrig A
- minst trekvart varje vecka B
- minst två trekvart per vecka C