

# Ett liv i rörelse

Motionsdagbok



Verktyg för ändrade levnadsvanor

Innehåll: Hans Lingfors, primärvårdens forsknings- och utvecklingsenhet

Produktion: Folkhälsa och sjukvård, Region Jönköpings län

Foto: Johan Werner

Tryck: Åbergs tryckeri, januari 2016, 5 000 exemplar.

Artikelnummer: 91171600

© Region Jönköpings län, [www.rjl.se](http://www.rjl.se)

## Så här kommer du igång med daglig aktivitet

När du väl bestämt dig för att daglig rörelse är viktigt och nödvändigt för att du ska må bra behöver du sätta upp mål för din fysiska aktivitet. Det är vanligt att man sätter upp för höga mål direkt och då blir det lätt bakslag. Börja därför med att sätta upp delmål, som är lätta och möjliga att genomföra. Öka sedan långsamt tiden du lägger på daglig rörelse tills du når slutmålet.

Börja gärna hellre med en liten rörelsedos varje dag snarare än en stor dos några gånger i veckan. Det är bra om du får in dina dagliga rörelser i vardagsrutinerna, så att det inte blir något du bara gör vissa dagar. Jämför med maten. Du äter ju flera gånger varje dag. Det är på samma sätt med rörelse. Din kropp behöver fysisk aktivitet varje dag, och helst flera gånger varje dag, för att du ska må bra.

### **Vardagsmotion och festmotion**

På samma sätt som vi pratar om vardagsmat och festmat skulle man kunna tala om vardagsmotion och festmotion.

Den aktivitet som du genomför varje dag brukar kallas vardagsmotion. Var dag betyder ju varje dag. Exempel på vardagsmotion kan vara promenader, cykling till och från arbetet, trädgårdsarbete, städning och mycket annat. Vardagsmotionen kan du göra i ett behagligt tempo så att du blir varm men inte andfådd eller svettig.

När du kommit i gång med vardagsmotionen, så att den blivit en självklar och naturlig del i vardagen, kan du pröva att lägga till någon mer intensiv aktivitet.

Festmotionen kan vara en aktivitet som är lite mer ansträngande en eller ett par gånger i veckan. Det kan handla om exempelvis gymnastik, styrketräning, simning, skidåkning eller jogging. Välj aktiviteter som du själv tycker om. Då är chansen större att du inte tröttnar och att du trivs med din träning.

När det gäller den mer intensiva träningen räcker med att du hittar en motionsform där du blir lite svettig och andfådd. Du behöver inte bli så andfådd att du inte kan prata samtidigt som du tränar.

## **Motionsdagboken**

I Motionsdagboken fyller du i vilka aktiviteter du genomfört under dagen. Motionsdagboken ger dig en bra överblick över dina motionsvanor. Här kan du se hur du gör framsteg genom att successivt öka dina aktiviteter. Du kan stämma av månad för månad och se om du uppnår dina mål. För varje månad finns det en sida för *vardagsmotion* och en sida för träning, det vill säga *festmotion*. Många tycker att en stegräknare är ett bra hjälpmedel för att se hur många steg man har tagit under en dag. Därför finns också en kolumn för antalet steg på sidan för vardagsmotion.

## Mina mål

Här kan du själv skriva in dina egna mål  
för din fysiska aktivitet

Det här vill jag göra den närmaste veckan:  
(Exempel: Promenera runt kvarteret varje dag,  
cirka 7 minuter)

Genomfört  
(skriv in datum)

.....  .....

Hit vill jag nå efter 1 månad:  
(Exempel: 20 minuters promenad varje dag)

.....  .....

Hit vill jag nå efter 3 månader:

.....  .....

Hit vill jag nå efter 6 månader:

.....  .....

Hit vill jag nå efter ett år:

.....  .....

Anteckningar: .....

.....

# Januari

## Vardagsmotion

Dag	Minuter	Typ av aktivitet	Steg
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			



# Februari

## Vardagsmotion

Dag	Minuter	Typ av aktivitet	Steg
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			



# Mars

## Vardagsmotion

Dag	Minuter	Typ av aktivitet	Steg
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			



# April

## Vardagsmotion

Dag	Minuter	Typ av aktivitet	Steg
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			



# Maj

## Vardagsmotion

Dag	Minuter	Typ av aktivitet	Steg
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			



# Juni

## Vardagsmotion

Dag	Minuter	Typ av aktivitet	Steg
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			



# Juli

## Vardagsmotion

Dag	Minuter	Typ av aktivitet	Steg
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			



# Augusti

## Vardagsmotion

Dag	Minuter	Typ av aktivitet	Steg
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			



# September

## Vardagsmotion

Dag	Minuter	Typ av aktivitet	Steg
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			



# Oktober

## Vardagsmotion

Dag	Minuter	Typ av aktivitet	Steg
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			



# November

## Vardagsmotion

Dag	Minuter	Typ av aktivitet	Steg
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			



# December

## Vardagsmotion

Dag	Minuter	Typ av aktivitet	Steg
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			



