

**Vi i Friskvårdskommittén** vill att du ska få möjlighet att komma igång med din friskvård. Det kan vara att börja röra sig mer eller att äta mindre och mer hälsosamt.

Alla vetenskapliga rapporter om hälsofrågor pekar i dag på den stora betydelsen av att röra sig mera och tänka på matens innehåll. Till exempel äta mera grönsaker och mindre kött.

När vi nu slår ett slag för ökad motion gäller detta i alla former och efter **vars och ens situation och förutsättningar.**

**FRISKVÅRDSKORTET** är ett stöd för dina aktiviteter. Vi har kanske inte fått med alla tänkbara aktiviteter man kan ha, då får man ta någon aktivitet som är snarlik. När det står längd och tid gäller samma sak, gör det Du klarar. När det gäller styrketräning behöver det inte vara på gym eller liknande ställen. Det går lika bra att utföra lämpliga övningar hemma.

**DET ÄR VÅR FÖRHOPPNING ATT DU SKALL KOMMA IGÅNG OCH DÄRMED MÅ BÄTTRE.**

## PRO Vendel Friskvårdskortet 2019



Livet är här och nu!

# FRISKVÅRDSKORTET 2019

Nr.	Datum	Kod	Nr.	Datum	Kod	Nr.	Datum	Kod
1.			26.			51.		
2.			27.			52.		
3.			28.			53.		
4.			29.			54.		
5.			30.			55.		
6.			31.			56.		
7.			32.			57.		
8.			33.			58.		
9.			34.			59.		
10.			35.			60.		
11.			36.			61.		
12.			37.			62.		
13.			38.			63.		
14.			39.			64.		
15.			40.			65.		
16.			41.			66.		
17.			42.			67.		
18.			43.			68.		
19.			44.			69.		
20.			45.			70.		
21.			46.			71.		
22.			47.			72.		
23.			48.			73.		
24.			49.			74.		
25.			50.			75.		

**Människor är gjorda för rörelse. Med hjälp av träning förbättras vår muskelstyrka och balans, vi blir starkare och bevarar vår självständighet och livskvalitet i större utsträckning.**

## En aktivitet per dag fylls i!

**Basaktivitet varje dag:** Gå i trappor, hushålls- och trädgårdsarbete.

**Styrka 2-3 dagar/veckan:** Arm/Tåhävningar, gummiband, vikter, gym omfattning 8-10 övningar minst en gång.

**Kondition 2-3 dag./veckan:** Cykling, Dans, Gymnastik, Simning, Gång/stavgång vid gång skall man gå så att man blir varm.

## Kod Aktivitet

1. Cykla 20 - 30 minuter
2. Promenera, Stavgång 2,5 km eller 30 - 40 minuter
3. Simning 200m
4. Styrketräning 45 minuter
5. Gymnastikpass
6. Balansträning
7. Städning/Trädgårdsarbete min. 60 minuter
8. Dans/kulturevenemang
9. Lösa korsord/sudoku/studier
10. Sång, minst 60 minuter
11. Golf
12. Skogspromenad minst 60 minuter
13. Boule minst 60 minuter
14. Övriga aktiviteter (ange här)

**Namn:** .....