

MÅNADSBREV JULI

INNEHÅLL

Sida 1

SOMMAREN, EN TID FÖR
VILA...ELLER?

Sida 2

6 TIPS I SOMMARVÄRMEN
TANTPARKOUR

Sida 3

TRÄNA UNDER SOMMAREN

Sida 4

TRÄNINGS- OCH SMAKRESA

Sida 5

TRÄNING I TORPET



SOMMAREN, EN TID FÖR VILA... ELLER?

Sommaren är här och med den följer en välbehövlig vila.... eller? Jag menar att det är jämnvikt vi vill uppnå i vårt liv och som vi mår bra av. Dvs att fylla på båda vågskålarna för att må bra. I den ena vågskålen har vi sömn och vila och i den andra fysisk aktivitet. Så kanske kan du låta sommaren bli en tid då du fyller på i båda vågskålarna?

Med det sagt vill jag nu inspirera dig att hitta dina sätt att fylla på vågskålen med fysisk aktivitet varje dag. Varma sommardagar kan det vara tufft så ta gärna del av mina tips längre ner i nyhetsbrevet kring hur du kan tänka för att klara värmen bättre. Alla dagar under sommaren är dock inte varma, så kanske passar du på att vara mer aktiv dom svalare dagarna.

Kom ihåg att all rörelse räknas men också att du behöver använda dina funktioner för att inte tappa dom. "Use it or lose it" är ett bra engelskt uttryck för det. Ett roligt men kanske lite ovanligt sätt att se till att använda sina förmågor är "Tantparkour" som jag skriver om längre ner i brevet.

Trevlig sommar / Anne

TIPS OCH RÅD FÖR ETT AKTIVT LIV

6 tips i sommarvärmen

1. Nyttja morgon och kväll då det är något svalare till fysisk aktivitet
2. Håll till i skuggan, till exempel i skogen, när du är aktiv.
3. Anpassa intensiteten. Ta det lugnare när det är varmt.
4. Ta svalkande bad och kanske även en simtur. Det är bra träning.
5. Drick ordentligt
6. Vila i skuggan när det är som varmast



TANTPARKOUR

Parkour är en träningsform som i grunden handlar om att ta sig fram i den miljö man lever igenom att endast använda sig av kroppen som hjälpmedel. Att ta sig över, under och igenom hinder genom att till exempel balansera, klättra och hoppa.

Uttrycket "tantparkour" har dykt upp de senare åren och handlar precis om detsamma. Att på ett lekfullt sätt ta sig an hinder i sin närhet på det sätt som passar en själv.

Testa gärna att göra något lekfullt i din närmiljö du normalt inte hade gjort om du inte hade tänkt "Tantparkour". Kliv upp på en sten, klättra över ett räcke, balansera på en trottoarkant

Klicka på bilden ovan för att få lite tips på "tantparkour"

TRÄNA UNDER SOMMAREN

Vad är fysisk aktivitet?

I förra nyhetsbrevet skrev jag om folkhälsomyndighetens råd kring fysiskt aktivitet för vuxna som i korthet handlar om att alla vuxna ska vara fysisk aktiva alla veckans dagar och begränsa sin stillasittande tid. Du kan själv läsa mer på deras egen hemsida genom att klicka på loggan nedan.

Men vad innebär det då och hur ska du få till det?

All rörelse räknas så fokusera på att inte sitta still längre stunder så kommer du få till rörelse i vardagen. Jag bad de som följer mig på instagram om tips på sätt att hålla igång i vardagen. Här nedan kan ni läsa och se en del av dom på film.



Folkhälsomyndigheten

Klicka på loggan för att komma till Folkhälsomyndighetens egen sida



Klicka
på
bilden

TIPS FÖR ATT HÅLLA IGÅNG MED RÖRELSE I VARDAGEN

- Lek med barnbarnen i vattnet
- Stå upp när du tar på strumpor och skor
- Cykla eller gå istället för att ta bilen
- Stå på ett ben när du vattnar i trädgården
- Välj ojämnt underlag på din promenad.
- Res dig upp och sätt dig ner en extra gång varje gång du sätter dig ner.

Träna styrka, rörlighet och kondition lite extra.

Utöver att vara fysiskt aktiv varje dag rekommenderar folkhälsomyndigheten följande:

- Muskeluppbyggande minst 2 ggr/vecka
- Konditionsträning minst 150 min/vecka
- Övningar som kombinerar balans, styrka och rörlighet minst 3 dagar /vecka.

I inloggat läge kommer du som är kund komma åt flera hemmatränningsfilmer via
MEDIABIBLIOTEKET

Prova klicka på fliken måndagsträning där det finns filmer med träning av allt det du behöver.

Erbjudande till dig som inte ännu är kund:
Hemmaträning 69 kr/månad! Klicka för mer info

Exklusiv tränings- och smakresa

Tränings och smakresa i till Höga kusten 5 oktober

Jag har inlett ett samarbete med Abramssons buss och vår första resa tillsammans går till Höga kusten torsdag den 5 oktober. Det ska bli otroligt roligt och spännande och jag hoppas att just DU vill följa med på den här exklusiva resan med träning och smakupplevelser.

Resan riktar sig till seniorer men självklart får alla som har möjlighet följa med på resan även om man inte uppnått pensionsålder.



Första stoppet sker vid **Skulebergets** fot för bussfika. Där möter vår lokalguide upp som tar oss ut mot **Nordingrå & Rotsidan**.

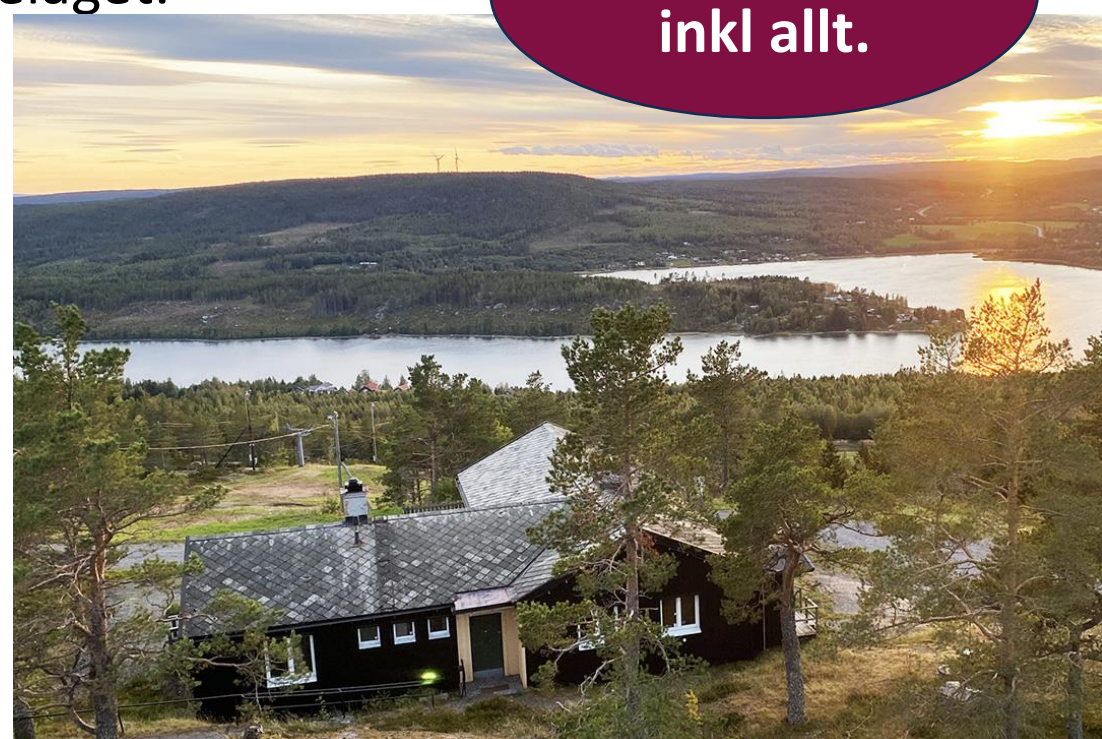
Vid ankomst på **Rotsidan** kör vi ett **träningsspass** vid vattnet och därefter är det dags för lunch på Skutskepparns kuststation.

Den guideade turen fortsätter därefter med ett stopp i **Norrfällsviken** i Höga Kustens yttersta skärgård. Här finns ett pittoreskt fiskeläge med anor från 1600 talet. Vår lokalguide guidar er på en fin promenad i fiskeläget.

**Pris. 2380 kr
inkl allt.**

Turen går vidare till **Härnö Outdoor lodge**, på det vackra Vårdkaseberget i Härnösand.

Där inleds vår **3-rätters smakvandring** med ett lugnt och skönt **yogapass** utomhus i vacker natur. Passet är anpassat så att även nybörjare på yoga klarar av det.



Under smakvandringen går vi till olika fina platser runt lodgen och njuter av lokalt producerad mat. Dagen avslutas med sista rätten inne i restaurangen innan vi åker norrut igen efter en dag fylld med träning, yoga, vandring och god mat.

Klicka här för att läsa mer och anmäla (länk till Abramssons buss hemsida)

Träningsdagar i Torpet i Bäcknas

Torpet vid vägs ände!

Jag har tillgång till ett underbart gammalt torp vid vägs ände i den pittoreska lilla byn Bäcknäs i Robertsfors kommun, Västerbotten. Där arrangerar jag yoga och annan träning tillsammans med min vän Matilda.

Hittills har vi arrangerat en yogahelg, en yogadag samt en träningsdag för seniorer. Det har varit otroligt fina dagar som alla deltagare varit otroligt nöjda med.

På frågan "Vad är det viktigaste du tar med dig från dagen?" fick vi bland annat dessa svar:

- *Platsen. Jag tycker det var fantastiskt att vistas i detta hus med omgivningar.*
- *Lugnet som infann sig. Tittade inte på klockan en gång under dagen.*
- *Att träna ute tillsammans med andra och den fina gemenskapen*
- *Blev påmind om hur viktigt det är att stanna upp och unna sig en "egen " dag*
- *Inspiration att träna i skogen, jag klarade mer än jag trodde!*
- *Gemenskap lugn och harmoni. Inspiration till yoga och meditation igen.*
- *Jag tar med mig styrkan i att hitta glädje och ro tillsammans med andra*

Höstens träningsdagar i Torpet.

Tränings och yogahelg 18-19 augusti.

Träningsdag för seniorer söndag 20 augusti:

Träna, yoga och umgås i en underbar miljö.



Frågor?
Kontakta mig
så hjälper jag
dig / Anne



Här kan du
läsa mer
och
anmäla dig



www.roreledriv.se

tel: 090-44004 Mail: info@roreledriv.se