

MÅNADSBREV

MAJ

INNEHÅLL

Sida 1

VÄNSKAP OCH ATT PROVA
PÅ NYA AKTIVITETER

Sida 2

TIPS OCH RÅD FÖR ETT
AKTIVT LIV

Sida 3

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN
REKOMMENDERAR

Sida 4

FYSISK AKTIVITET OCH
PSYKISK HÄLSA

Sida 5

AKTIVITETER I SOMMAR
OCH HÖST



VÄNSKAP OCH ATT PROVA PÅ NYA AKTIVITETER

Ni som följer mig på instagram vet att jag i slutet av april besökte vänner i norra Norge där jag fick uppleva en alldeles fantastisk vårvinter. Enligt mig den kanske finaste årstiden vi har här uppe i norra delarna av Skandinavien

Förutom det fina med att återse vänner jag inte sett på länge fick jag även prova på att gå topptur. Dvs att gå upp med stighudar under skidorna och sedan åka slalom ner för fjället. Detta är något jag längtat efter att få testa och vilken känsla det är att få prova en ny aktivitet och känna att man klarar av det. Det är utvecklande både på det personliga planet, att känna att jag kan och vågar, men även rent fysiskt då det utsätter min kropp för nya utmaningar.

Nu är ju våren här, snön har smält bort på de flesta ställen i vårt land, och det inbjuder till helt nya aktiviteter. Jag hoppas att du hittar dina vägar att utmana din fysik med något som sedan kan fylla dig med en härlig känsla av glädje och lycka.

TIPS OCH RÅD FÖR ETT AKTIVT LIV

STYRKETRÄNING AV BENMUSKLERNA

Styrketräning av dina ben är viktigt för att lindra symtom vid artros, behålla en bra balans och framförallt för att kunna fortsätta vara fysiskt aktiv långt upp i åren. Ett enkelt sätt att träna dina ben är att göra uppresningar från stol.

Klicka på bilden så får du tips på hur du kan testa din benstyrka. Övningen går även att använda som styrketräning av dina ben.



STAVGÅNG

Nu när våren är här är det perfekt att plocka fram stavarna för att få ut ännu mer av din promenad.



3 fördelar med stavgång är:

- Du stärker både ben och överkropp
- Det ökar din puls mer än vanliga promenader
- Det är perfekt medicin för att hålla din hjärna i trim

Klicka här för att få veta mer om fördelarna med stavgång samt få tekniktips.

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN REKOMMENDERAR

REKOMMENDATIONER FÖR FYSISK AKTIVITET OCH STILLASITTANDE

- Alla vuxna bör vara **fysiskt aktiva** under veckan, **både vardagar och helger**.
- Vuxna bör **begränsa den tid som de tillbringar med att sitta stilla**.
- Vuxna bör varje vecka vara fysiskt aktiva på **måttlig intensitet i minst 150–300 minuter eller minst 75–150 minuter av fysisk aktivitet på hög intensitet**, eller en likvärdig kombination av måttlig och hög intensitet.
- Vuxna bör också ägna sig åt **muskelstärkande aktiviteter** på måttlig eller hög intensitet under **minst två dagar i veckan**.
- För att bevara fysisk funktion och förebygga fall bör äldre vuxna (65+) komplettera vardagliga rörelser med **fysisk aktivitet som kombinerar balans, styrka och rörlighet tre eller flera dagar i veckan**.

Klicka på loggan för att komma till
Folkhälsomyndighetens egen sida



Folkhälsomyndigheten

Att vara fysiskt aktiv innebär att du rör på dig. All rörelse räknas. När du går eller cyklar till affären, när du kör skottkärra, när du tar trapporna. Dvs det vi kallar vardagsmotion, eller som jag säger ”ett fysiskt aktivt liv”

Som du ser ovan är det även viktigt att träna din kondition på måttlig eller intensiv nivå samt träna styrketräning och balansträning varje vecka.

Erbjudande: Hemmaträning 69 kr/månad!

För dig som vill kunna komplettera din allmänna rörelse med träning hemma erbjuder jag ett stort utbud av kortare och längre träningsvideos. Normalt pris är 129 kr/månad men under sommaren erbjuder jag detta för enbart 69kr/månad.

FÖRSTA VECKAN GRATIS PROVA PÅ. Teckna ditt abonnemang **HÄR**

Vill du ha hjälp att teckna ditt abonnemang eller vill få faktura istället för att betala med kort så kontakta mig på

Tel 090-44004 eller mail info@rorelsedriv.se så hjälper jag dig / Anne

FYSISK AKTIVITET OCH PSYKISK HÄLSA

FYSISK AKTIVITET OCH PSYKISK HÄLSA

Folkhälsomyndigheten har gjort en väldigt fin och informativ film kring "Fysisk aktivitet och psykisk hälsa" som du kan se på youtube genom att klicka på loggan nedan.

Vår kropp och hjärna är en del av samma system och därför kan vi inte skilja på fysisk och psykisk hälsa. Det hör ihop. När vi rör oss regelbundet får vi ett ökat välbefinnande och rent kroppsligt blir vi bättre på att ta hand om socker och fett i kosten, nya hjärnceller bildas och hjärnan som organ blir mer effektiv. Dessutom skyddar fysisk aktivitet oss från stress och hjälper oss att minska oro och ångest.



Visste du till exempel att du blir 50-60% mer kreativ vid brainstorming under timmen efter du varit fysiskt aktiv?

Vi har aldrig varit så stillasittande som nu men det är lätt att ändra för fysisk aktivitet är ALL FORM AV RÖRELSE. Inte bara ombytt motion.

DET STÅR VÄL INTE I MOSE LAG
ATT GAMLA KÄRRINGAR
INTE FÅR KLÄTTRA I TRÄD

Astrid Lindgren



"Det står väl inte i Mose lag att gamla
kärningar inte får klättra i träd!"

Astrid Lindgren

© The Astrid Lindgren Company / Bilden Arkiv AB/TT

AKTIVITETER I SOMMAR OCH HÖST

YOGADAG SAMT TRÄNINGSDAG FÖR SENIORER

I juni arrangerar jag två träningsdagar i Torpet i Bäcknäs (Robertsfors kommun/Västerbotten)

Lördag den 3:e juni arrangerar jag och min vän Matilda en **yogadag** för såväl nybörjare och vana yogisar. Fokuset på dagen är att du ska ta hand om dig själv och få en stund att komma bort från alla måsten och få möta naturen.

Fredag den 9:e juni arrangerar jag en **träningsdag för seniorer** som ett fint sätt att mötas, vara fysiskt aktiv och få ta del av allt det fina naturen kan ge oss som människor.

Det finns i dagsläget enbart två platser kvar på yogadagen och 3 till seniordagen



Här kan du
läsa mer
och
anmäla dig



ATT RESA OCH UPPLEVA!

På min resa till Norge åkte jag tåg och buss. Det tog lång tid men gav en fantastisk tid för återhämtning och reflektion. Att saker tar tid får ses som en möjlighet att hinna tänka och reflektera men också att hinna vara närvarande i nuet.

Att resa ger otroliga upplevelser och därför jobbar jag nu tillsammans med Abramssons buss samt Härnö Outdoor med att skapa en smak och upplevelseresa i höst där resa, god mat, vacker natur och fysisk aktivitet får samsas. [Klicka HÄR för att komma till Härnö Outdoor](#)

Resan är riktad mot dig som är 50+ och har möjlighet att åka bort på veckodagar. Varken datum eller pris är i dagsläget helt spikat men troligen blir det två övernattningar. Tycker du det låter spännande så hör av dig till mig så får du första tjing när allt är klart. (du binder dig i dagsläget inte till något)

www.roreledriv.se

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