

MÅNADSBREV

AUGUSTI

INNEHÅLL

Sida 1

Välkommen tillbaks kära rutiner.

Sida 2

Träning eller vardagsmotion?

Sida 3

Hitta ditt eget Rörelsedriv

Sida 4

Rörelsedrivs klasser i höst

Sida 5

Tränings och smakresa

Sida 6-7

Träning i Torpet



Välkommen tillbaks kära rutiner

Nu börjar sommaren gå mot sitt slut. I alla fall börjar de flesta av oss återgå till våra rutiner så här års. Det är så underbart härligt med sommarens flexibla dagar men visst är det också väldigt skönt när rutinerna återvänder? Jag tycker det är lätt att få till vardagsmotionen under sommaren då jag vistas mycket utomhus, däremot tycker jag att det kan vara lite svårare att få till regelbunden träning under sommaren just för att rutinerna är så obefintliga.

I det här brevet försöker jag reda ut begreppen kring vardagsmotion och träning. När jag pratar om rörelse menar jag ofta all den där rörelsen vi kan låta våra kroppar få utföra under dagen så som att balansera, klättra, gå, cykla, hoppa, hänga, plocka upp osv. Det är det som kallas för vardagsmotion.

Träning är det där som vi gör mer riktat för att uppnå ett mål som att bli starkare, rörligare eller få bättre balans. Det är något som oftast behöver planeras in för att bli av. Att få till rutiner för träningen gör det lättare att få träningen att bli en vana. Jag älskar att träna tillsammans med andra och just gruppträning är ett enkelt sätt att få sin träningsrutin.

ATT TRÄNA ELLER VARDAGSMOTIONERA?

Vad betyder de olika termerna?

Fysisk aktivitet är ett samlingsbegrepp för alla former av **rörelse** som gör att kroppen förbrukar energi.

Träning är en form av rörelse som utförs medvetet och metodiskt för att förbättra någon färdighet, till exempel styrka, balans eller kondition. Ofta sker träning ombytt.

Vardagsmotion är den rörelse eller aktivitet som du gör i din vardag som inte är träning. Det kan vara att gå, cykla, städa, leka eller ta trapporna istället för hissen.

Räcker det med enbart vardagsmotion?

Det beror på vad du gör, hur länge och med vilken intensitet.

Vissa sysslor, som att dammsuga, bära tunga saker eller byta däck på bilen m.m, kan öka din puls och förbränna kalorier. Men de räcker oftast inte för att uppnå den rekommenderade träningsnivån varje vecka.

Att öka sin vardagsmotion är ett bra första steg mot en glad kropp och knopp men sedan är det bra att **komplettera det med någon form av träning** som du tycker är roligt och motiverande.

Armhävning är en bra övning för att träna styrka i överkropp och bål. Klicka på bilden för att få tips på olika alternativ på armhävningar.



Träna styrka, rörlighet och kondition

Utöver att vara fysiskt aktiv varje dag rekommenderar folkhälsomyndigheten följande:

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

TIPS OCH RÅD FÖR ETT AKTIVT LIV

Se varje dag som en chans till rörelse

1. Du behöver inte träna ombytt men du behöver röra på dig dagligen för att kroppen ska må bra.
2. Minska ditt stillasittande genom att aktivt ta de chanser som ges till rörelse varje dag.
3. Ta inte genvägar utan ta de lite krångligare alternativen, det som är lite jobbigare. Till exempel att gå istället för att ta bilen, att stå och ta på dig skorna istället för att sitta ner osv. Det är den bästa gratistränngen du kan få.
4. Kom ihåg att all rörelse räknas! Många små aktiviteter varje dag är superbra för hälsan.



Lär dig mer
om varför det
är bra att
hänga HÄR

RÖRELSEDRIV *Substantiv ~et*

Inre motivation att utöva fysisk aktivitet som grundar sig i glädje och njutning av rörelse.



”En person med
Rörelsedriv är någon
som rör sig regelbundet
och med glädje ”

Tips för att hitta ditt eget rörelsedriv

Hitta flera olika fysiska aktiviteter du tycker är kul och motiverande.

Utveckla allsidiga rörelseförmågor genom att prova på många olika sorters aktiviteter

Variera dina aktiviteter och utmana dig själv med det du inte vanligen gör.

Var snäll och vänlig mot dig själv. Beröm, ge dig en klapp på axeln och var nöjd med din prestation.

Rörelsedrivs klasser i höst!

Träning på Centrumhuset i Robertsfors

Jag kommer som tidigare finnas på Centrumhuset i Robertsfors under terminen och köra klasser. Klasserna drar igång måndag den 21 augusti

Måndagar:

14.00-14.45	Funktionell Träning Senior
18.00-18.40	Puls och Core
18.45-19.15	Mindfullyoga

Onsdagar

14.00-14.45	Mindfullyoga Senior
16.15-16.55	Puls och Core
16.55-17.25	Mindfullyoga



Klicka här för att läsa mer om
Rörelsedrivarna



Läs mer HÄR
om träningen
i Robertsfors

Rörelsedrivarna Barnträning

På Centrumhuset i Robertsfors.
Vecka 39-49 med uppehåll v 44.

Måndagar:

17.00-17.40	2-3 års grupp
-------------	---------------

Onsdagar

17.40-18.20	4-5 års grupp
18.30-19.15	6-8 års grupp

PRO Teg - Senioyoga

För dig som är medlem i PRO TEG finns möjlighet att delta på Yoga på måndagar kl 09.00-10.00 eller 10.30-11.30. Start måndag 4 september. För mer info och anmälan via deras egen hemsida klicka [HÄR](#)

Seniormässan NOLIA

Onsdag den 6 september hittar ni mig på Seniormässan på NOLIA tillsammans med Abramssons buss. Jag hälsar DIG välkommen dit för att prata med mig och kanske boka in dig på höstens träningsresa. (läs mer längre ner i brevet) Hoppas vi ses där!

www.rorelsedriv.se

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

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**.

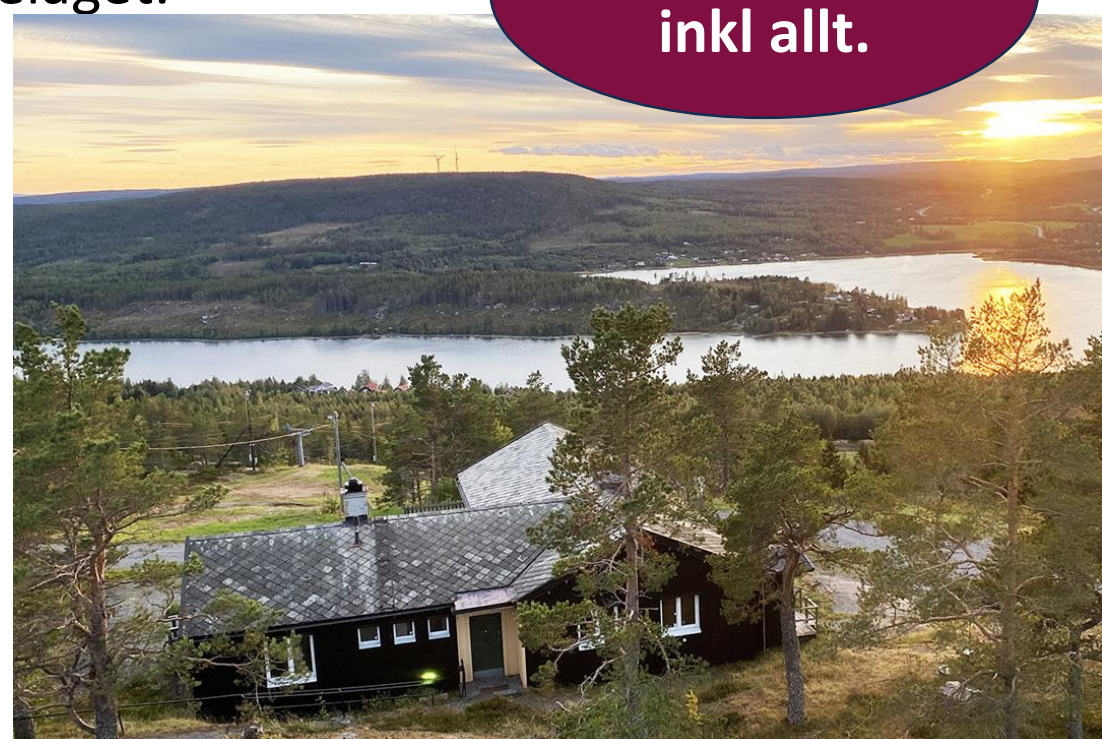
Vid ankomst på **Rotsidan** kör vi ett **träningsspass** vid vattnet och därefter är det dags för lunch på Skutskepparns kuststation.

Den guidade 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)

Tränings- och Yoga helg i Torpet i Bäcknäs 18-19 augusti

Träna utomhus, yoga på vinden, bada i Dalkarlsån, basta, umgås, ät gott, besök en gammelskog.

Ge dig själv en stund av välmående i torpet vid vägens ände i den pittoreska lilla byn Bäcknäs i Robertsfors kommun.

Hela helgen är utformad för att ge ett så litet ekologisk avtryck på vår jord som möjligt.



Vi hälsar er välkomna till underbara dagar för ditt eget välmående. / Anne och Matilda.

Anmäl senast 13/8
Läs mer och anmäl här



Tränings- och Yogadag för seniorer Söndag 20/8

Träna utomhus, yoga på vinden, bada i Dalkarlsån, basta, umgås, ät gott, besök en gammelskog.

Ge dig själv en stund av välmående i torpet vid vägens ände i den pittoreska lilla byn Bäcknäs i Robertsfors kommun.

Hela helgen är utformad för att ge ett så litet ekologisk avtryck på vår jord som möjligt.



Jag hälsar er välkomna till en underbar dag för ditt eget välmående. / Anne

Anmäl senast 13/8
Läs mer och anmäl här

