

Testa dina motionsvanor

Motion som stöder välbefinnandet innefattar att ta pauser från stillasittande, lätt rörelse, rask och ansträngande motion samt en flexibel inställning till motion. Det här testet ger en vägledande uppskattning om hur det här förverkligas i ditt fall.

Välj vid varje fråga det alternativ som bäst beskriver dina vanor.

1. Lätt vardagsrörelse så som hushållssysslor, butiksbesök, gå i trappor, hundrastning, trädgårdsarbete, gående möten och familjemotion är en del av min dag

- | | |
|--|---|
| ☐ så ofta som möjligt | 3 |
| ☐ ibland | 2 |
| ☐ sällan | 1 |
| ☐ nästan aldrig | 0 |

2. Jag tar pauser från stillasittande, arbetar stående eller gör pausgympa

- | | |
|---|---|
| ☐ alltid när jag kan | 3 |
| ☐ ibland | 2 |
| ☐ sällan | 1 |
| ☐ nästan aldrig | 0 |

3. Jag tar mig vanligtvis till jobbet

- | | |
|---|---|
| ☐ genom att gå eller cykla | 3 |
| ☐ med kollektivtrafik | 2 |
| ☐ med bil | 1 |
| ☐ jag har ingen arbetsresa | 0 |

4. I mitt arbete rör jag på mig

- | | |
|---|---|
| ☐ mycket, till exempel som brevbärare | 3 |
| ☐ en del, till exempel inom vårdarbete | 2 |
| ☐ lite, till exempel kontorsarbete | 1 |
| ☐ jag är inte i arbetslivet | 0 |

5. Regelbunden träning

- | | |
|---|---|
| ☐ är en del av mitt liv | 3 |
| ☐ är på gång men har inte ännu blivit av | 2 |
| ☐ är något jag tänkt på | 1 |
| ☐ intresserar mig inte eller är inte möjligt för mig | 0 |

6. Jag lyckas ordna tid för motion

- | | |
|---|---|
| ☐ alltid eller för det mesta | 3 |
| ☐ ibland | 2 |
| ☐ sällan | 1 |
| ☐ nästan aldrig | 0 |

7. Jag får glädje eller tillfredsställelse av att röra på mig

- | | |
|---|---|
| ☐ alltid eller för det mesta | 3 |
| ☐ ibland | 2 |
| ☐ sällan | 1 |
| ☐ nästan aldrig | 0 |

8. Jag rör på mig raskt under veckan (jag kan prata även om jag är andfådd), till exempel rask promenad, stavgång, gympa, dans och vandring

- | | |
|---|---|
| ☐ minst 2 h 30 min | 3 |
| ☐ mindre än 2 h 30 min | 2 |
| ☐ mindre än 1 h | 1 |
| ☐ inte alls | 0 |

9. Jag utövar ansträngande motion under veckan (svårt att prata samtidigt), till exempel bollspel, skidåkning, konditionsgympa, löpning och cykling

- | | |
|---|---|
| ☐ minst 1 h 15 min | 3 |
| ☐ mindre än 1 h 15 min | 2 |
| ☐ mindre än 30 min | 1 |
| ☐ inte alls | 0 |

10. Jag tränar muskelkondition, till exempel genom att gå på gym, göra tungt trädgårdsarbete, spela bollspel eller gympa under veckan

- | | |
|---|---|
| ☐ minst 2 gånger | 3 |
| ☐ en gång | 2 |
| ☐ ibland | 1 |
| ☐ inte alls | 0 |

Räkna ihop dina poäng och jämför dem med bedömningen på omstående sida:

Sammanlagt _____ poäng



Vad säger poängen om dina motionsvanor?

0–14 poäng

Har du fäst uppmärksamhet vid dina motionsvanor? Enligt det här testet finns det utrymme att förbättra dem. Redan om du ändrar på en sak är det en fin början. Titta på dina svar och fundera på sådana punkter där du tror att du kunde få ihop mer poäng. Skulle du vilja ändra ditt beteende vid någon av frågorna? Vad är det du helst skulle ta itu med allra först?

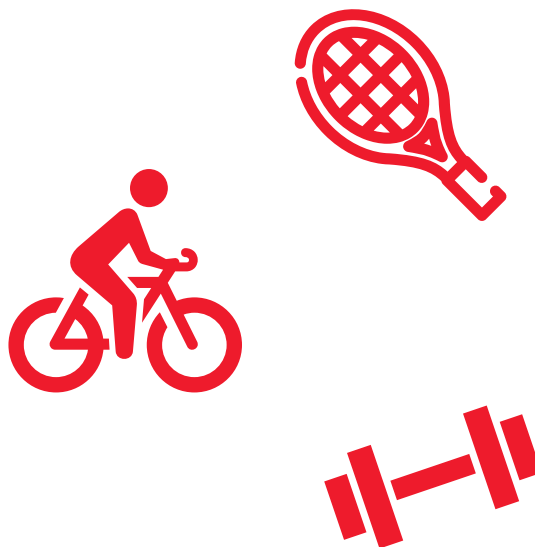
15–23 poäng

Det finns mycket som är bra med dina motionsvanor. Gå igenom dina svar en gång till och fäst uppmärksamhet vid de punkter där du fick gott om poäng. Fortsätt på samma sätt med dem! Fundera också på de punkter där du kunde få mer poäng. Finns där något som du gärna skulle ta tag i?

24–30 poäng

Strålände! Dina motionsvanor verkar vara i riktigt gott skick enligt det här testet. Du kan ta en ny titt på dina svar och fokusera på de områden som gav dig mycket poäng. Hur tycker du att de punkterna har bidragit till ditt välbefinnande? Fortsätt i samma stil!

Regelbunden motion
gör gott för både
kropp och själ!



TIPS FÖR MOTIONSVANOR SOM FRÄMJAR VÄLBEFINNANDE

Motion

- Ta pauser från stillasittande så ofta som möjligt
- Kom ihåg att röra på dig lätt under dagen
- Rör på dig raskt när du kan, även om det bara är för en kort stund
- Fortsätt med ansträngande träning om det är din grej
- Utnyttja möjligheten för motion under arbetsresan
- Lämna bilen hemma och ta dig runt gående eller med kollektivtrafik
- Ta trapporna istället för hissen
- Hitta en träningsform som du tycker om
- Rör på dig tillsammans med familjen

Din relation till motion

- Det är bra om din inställning till motion är medkännande och balanserad. Du behöver inte ha dåligt samvete över att du rör på dig bara lite.
- En balanserad relation till motion gör att stressen kring motion minskar. Istället blir en motion stund en avstressande och skön stund som får dig att må bra både psykiskt och fysiskt.