

# Frågesport: naturen som gym

## FRÅGA 1

**Att använda naturen som gym är**

- A enkelt, för i naturen är det lätt att hitta redskap och motstånd för motionsrörelser
- B besvärligt, för i naturen finns det inga tyngder
- C nästan omöjligt på grund av förhållandena

## FRÅGA 2

**När man använder naturen som gym kan man**

- A bara öka sin uthållighet
- B bara öka sin uthållighet och muskelkraft
- C öka uthållighet, muskelkraft och rörlighet

## FRÅGA 3

**När man tränar muskelkraft är det viktigt att man**

- A utför rörelser omsorgsfullt och korrekt
- B utför rörelserna lite ditåt
- C rör på sig, resten är det inte så noga med

## FRÅGA 4

**För att nå framsteg i muskelträning bör man träna musklerna tills de tydligt känns trötta**

- A en gång i veckan
- B minst 2–3 gånger i veckan
- C då och då

## FRÅGA 5

**Naturen och att vara i naturen**

- A påverkar inte människokroppen dess mer positivt
- B påverkar de centrala riskfaktorerna bakom hjärtsjukdomar
- C påverkar endast få människors hälsa på ett positivt sätt

## FRÅGA 6

**Naturens påverkar vårt fysiska välbefinnande i hälsosam riktning genom att**

- A endast sänka puls och blodtryck
- B endast förbättra motståndskraften
- C allt i A och B samt sänka risken för att insjukna i hjärt- och minnessjukdomar

## FRÅGA 7

**Att tillbringa tid i och röra sig i naturen bidrar till psykisk hälsa genom att**

- A endast förbättra humör och sänka stressnivå
- B endast bidra till rekreation och avslappning
- C allt i A och B

## FRÅGA 8

**Att röra sig i naturen har en positiv inverkan på hur vi mår**

- A bara om somrarna när det är soligt väder
- B vilken tid på året som helst
- C i synnerhet om vår och höst

## FRÅGA 9

**Att öva koordination, spänst och balans i naturen**

- A är besvärligt, eftersom det inte finns redskap
- B är enkelt med hjälp av bland annat stenar och klippor
- C är mindre effektivt än inomhus i ett gym

## FRÅGA 10

**Att använda naturen som gym**

- A är viktigt när man tar hand om hjärtats välmående
- B är nödvändigt för alla människor
- C utgör en trevlig möjlighet att ta hand om kondition och funktionsförmåga samtidigt som man njuter av naturen

## Svar på frågesport: naturen som gym

### FRÅGA 1

- A** Att använda naturen som gym är enkelt, för i naturen är det lätt att hitta redskap och motstånd för motionsrörelser. Lämpliga redskap är bland annat trädstammar, stenar, klippor och diken.

### FRÅGA 2

- C** När man använder naturen som gym kan man öka uthållighet, muskelkraft, rörlighet och öva sig att slappna av. Det gäller att välja rörelser enligt sitt mål.

### FRÅGA 3

- A** När man tränar muskelkraft är det viktigt att man utför rörelser omsorgsfullt och korrekt. På så sätt ger övningarna bästa möjliga resultat och man undviker onödiga skador.

### FRÅGA 4

- B** För att nå framsteg i muskelträning bör man träna musklerna tills de tydligt känns trötta minst 2–3 gånger i veckan. All muskelträning är till nytta, men för att man tydligt ska förbättra sin muskelkraft krävs flera träningsgångar per vecka.

### FRÅGA 5

- B** Naturen och att vara i naturen påverkar de centrala riskfaktorerna bakom hjärtsjukdomar. De hjälper oss att återhämta oss från stress och sänker blodtrycket. Att röra sig i naturen påverkar också bland annat kolesterolnivå och vikthantering.

### FRÅGA 6

- C** Naturen påverkar vårt fysiska välbefinnande i hälsosam riktning genom att sänka puls och blodtryck, förbättra motståndskraft och sänka risken för att insjukna i hjärt- och minnessjukdomar.

### FRÅGA 7

- C** Att tillbringa tid och röra sig i naturen bidrar till psykisk hälsa genom att förbättra humöret och sänka stressnivån, bidra till rekreation och avslappning samt ökning av positiva känslor och minskning av obehagliga känslor.

### FRÅGA 8

- B** Att röra sig i naturen har en positiv inverkan på hur vi mår vilken tid på året som helst, bara man kommer sig ut och rör på sig i naturen. Det är bra att se till att man rör sig ett visst antal steg eller motionsminuter året om.

### FRÅGA 9

- B** Att öva koordination, spänst och balans i naturen är enkelt med hjälp av bland annat stenar, trädstammar och klippor. Att röra sig i naturmiljö är i sig en god form av motion. En sten, käpp eller rot under foten, att ta sig över en sten eller stubbe är ypperliga övningar.

### FRÅGA 10

- C** Att använda naturen som gym utgör en trevlig möjlighet att ta hand om kondition och funktionsförmåga samtidigt som man njuter av naturen. Det är ett alternativ när man ser till att man rör sig tillräckligt. Det viktigaste är att man hittar de sätt och stunder för motion som passar en själv.