



HÅLL DIG AKTIV

Att hålla sig aktiv är viktigt för att det egna välmåendet.

Träning handlar inte bara om lungkapacitet eller muskelstorlek. Träning är visserligen viktigt för fysisk hälsa, men det kan även ha en mycket positiv inverkan på din psykiska hälsa. Träning sänker kroppens stresshormoner och frisätter endorfiner. Endorfiner är kemiska ämnen i hjärnan som gör att vi upplever ett välbefinnande. Regelbunden träning är därför ett bra sätt att förbättra välmåendet på kort och lång sikt.

Det spelar ingen roll hur gammal du är eller var du befinner dig på tränings-skalan, all träning bidrar till:

- ✓ Minska stresspåslag
- ✓ Förbättra minnet
- ✓ Ökad energi
- ✓ Förbättra sömnen
- ✓ Förbättrar humöret och stärker självkänslan
- ✓ Minskar ångest

Tips för att komma igång:

- **Prioritera tid för träning:** Investera i dig själv och gör plats för aktivitet i ditt dagsschema.
- **Involvera familjen:** Om din familj är hemma med dig, gör det till en gruppaktivitet. Gå på en promenad tillsammans, välj en rolig dans att lära er, eller försök er på en ny träningsutmaning som en grupp.
- **Ta regelbundna pauser:** Ställ dig upp i 5–10 minuter varje timme för att sträcka på dig och röra på kroppen. Gör en pausgymna, klicka här för ett exempel.
- **Ta vara på alla tillfällen som ger dig en orsak att röra på dig:** Hitta tillfällen i allt du gör, t ex hushållssysslor, ta den långa vägen till brevlådan, gå omkring i huset medan du pratar i telefonen, ta trapporna stället för hissen gör övningar sittande i stolen.
- **Använd det du har:** Du behöver ingen tjugusig utrustning eller en massa plats för att komma igång. Prova på övningar där du använder din egen kroppsvikt, till exempel situps eller armhävningar, eller lägg till vikt genom att använda hushållsföremål som t.ex. konserver. Välj enkla aktiviteter som du kan utföra var som helst, som yoga eller att gå/springa.
- **Leta online:** Det finns massor med träningar online som kan hjälpa dig. Oavsett om du behöver vägledning om hur man tränar eller om du vill hitta en ny träningsmetod att prova
- **Gör det kul:** Träning ska vara något du tycker om att göra. Prova på olika aktiviteter tills du hittar en träningsform som passar dig och som får dig att vilja röra på dig.

Resurser

<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/exercise-during-coronavirus.htm>

<https://www.exosathome.com>

<https://www.youtube.com>

Gå in på Benify och kolla i den nya Hälsomodulen, om du hittar något som kan passa dig.

Sök på internet eller i tusentals kanaler efter kostnadsfria workouts du kan göra hemma.