

Nyckeln till rörelse

– för dig som tonåring!



För att må bra behöver du röra på dig så att du blir varm och lite andfådd minst **60 min** varje dag, till exempel genom att ta en snabb promenad, cykla eller skejta.



Tre gånger i veckan behöver du stärka dina muskler och ditt skelett, till exempel genom löpning, hopp, klättring eller styrketräning på gym/utegym/hemma.



Tre gånger i veckan ska pulsen upp rejält – du ska bli andfådd och varm, till exempel genom att springa snabbt, cykla i uppförsbacke eller simma.



Minska stillasittandet. Rör dig under rasterna i skolan. Försök att begränsa tiden framför skärm och lägg in rörelsepauser.



Nyckeln till rörelse

TIPS FÖR ATT KOMMA IGÅNG!

- ✓ **Öka vardagsaktiviteten.** Gå eller cykla till skolan och ta trapporna istället för hissen. Hjälp till hemma med att städa och bära matkassar, klippa gräs och skotta snö.
- ✓ **Träna, öka pulsen och din styrka.** Försök hitta något som känns kul och funkare för dig! Träna på egen hand eller med en kompis. Utomhus, hemma eller se om du kan gå med i en idrottsklubb eller träna på ett gym.

Följtips!



Inspireras på sociala medier

- Generation Pep
- RF-SISU Västra Götaland
- Västkuststiftelsen
- Friluftsförbundet

HITTA AKTIVITETER!

rf.se – hitta idrottsföreningar
digifritids.se – en trygg plattform för träning och aktivitet
svtplay.se/alex-traning
– rörelsepauser och träningspass

Fler tips för dig med någon FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Kika på hemsidor eller följ på sociala medier!

Parasport Sverige/Göteborg/Västergötland/
Bohuslän-Dal

Para-Me.se

ParaPepp – träning på Youtube



Materialet är framtaget utifrån Västra Götalandsregionens handlingsplan för att öka fysisk aktivitet hos barn och unga i samverkan med Centrum för fysisk aktivitet Göteborg. Nyckeln till rörelse för dig som tonåring beställs via adress.distributionscentrum@vgregion.se