

April 2010

Motionsråd till ungdomar (övervikt)

Vardagsmotionen är viktigast - 30-60 minuter/dag till exempel cykla eller promenera. Undvik i möjligaste mån att åka buss/spårvagn/moped till skolan och till andra aktiviteter

Prova flera olika aktiviteter för att "hitta rätt" - det ska vara kul. Vad vill du pröva på? Kan du sätta av tid för denna aktivitet någon/några gånger i veckan? Kan dina föräldrar sponsra dig med pengar till exempel "gym" eller annat?

Förslag: _____

Ibland behöver man begränsa tiden av stillasittande aktiviteter ex TV, dator och TV-spel. Det aktiverar fantasin och möjlighet för mer rörelse.

Lägg till en mer ansträngande aktivitet 1-2 ggr/vecka.

Kanske kan du hitta någon aktivitet som ni i familjen/föräldrar/syskon kan göra tillsammans!

Ref A Melin, Å Hedin

Motionsråden är utförda av Åsa Hedin leg sjukgymnast, Sjukgymnastiken Länssjukhuset Halmstad, asa.hedin@lthalland.se