

Kommentarer:

Räkna samman hur många A-, B- och C-kryss du har. Har du -

5 A-kryss eller fler: Du behöver nog hitta sätt att få in mer vardagsrörelse i ditt liv. Du skulle antagligen må mycket bättre om du ökade din dagliga vardagsrörelse t ex på något av de sätt som finns B-alternativen på föregående sida.

Sammanlagt 5 B- och C-kryss eller fler: Din grundaktivitet är en god hälsoinvestering. Lite mer tid åt vardagsrörelse skulle ge ännu mer effekt och skapa marginaler för att orka lite mer varje dag.

5 C-kryss eller fler: Grattis. Du har fått in fysisk aktivitet som en naturlig del av ditt liv.

Ett sätt att öka din aktivitetsgrad kan vara att minska tiden du sitter framför dator eller TV hemma.



Rör du på dig till vardags?

Testa din aktivitetsnivå

På uppdrag av
Stockholms läns landsting



Rör du på dig till vardags?

Kroppen räknar alla rörelser när det gäller fysisk aktivitet. Det är inte bara träningsrundor eller gympapass som gäller, utan all rörelse som ingår i det dagliga livet – också kortare insatser. Den dagliga rörelsen är grunden i din fysiska aktivitet, den är dessutom bland det mest betydelsefulla för en god hälsa. Därutöver kommer aktiviteter som sker lite mer sällan.

Tänk efter vad du gjort **den senaste tiden** och sätt ett kryss vid det svarsalternativ som ligger närmast. Läs kommentaren till ditt testresultat på nästa sida

Sitter du dagtid på jobbet eller i skolan?

- större delen av dagen A
- halva dagen B
- mindre del av dagen C

Promenerar eller cyklar du till och från jobbet eller skolan?

- nej, jag åker bil A
- jag åker kollektivt, men går också minst en kvart varje dag B
- ja, minst en halvtimme eller mer per dag C

Brukar du ta trapporna uppför i stället för rulltrappan eller hissen?

- jag tar helst hissen A
- ibland tar jag trapporna eller går i rulltrappan B
- jag går så gott som alltid trapporna eller rulltrappan C

Har du barn som du leker med? (Leker kurragömma, spelar fotboll eller andra rörliga lekar)

- nej, jag har inga barn/nej, vi umgås mer stillsamt A
- minst en halvtimme varje vecka B
- en timme eller mer per vecka C

Städar du hemma? (Dammsuger, plockar eller tvättar golv och badrum)

- nej, det ingår inte i mina sysslor A
- minst en halvtimme varje vecka B
- en timme eller mer per vecka C

Jobbar du i trädgården? (Klipper gräs, gräver i jorden, räfsar löv eller skottar snö)

- nej, jag har ingen trädgård/nej, den kräver inget arbete A
- minst en halvtimme varje vecka B
- minst en timme eller mer per vecka C

Promenerar eller cyklar du på vardagarna?, (På lunchen, till affären, tar en promenad på kvällen, eller går ut med hunden)

- mindre än en halvtimme varje vardag A
- minst en halvtimme varje vardag B
- en timme eller mer varje vardag C

Har du en aktiv fritid? (Dansar, rider, spelar golf, boule, pingis, eller liknande, promenerar eller cyklar på lördagar och söndagar)

- nej, det blir ganska sällan A
- minst en timme varje vecka B
- två timmar eller mer per vecka C

Motionerar du regelbundet varje vecka? (Motionsjympar, joggar, simmar, spelar något bollspel, eller annat)

- nej, det blir sällan eller aldrig av A
- minst trekvarts timme varje vecka B
- minst två trekvarts timmar per vecka C

Mina sammanlagda kryss A:.....B:.....C:.....

Vänd, för kommentarer till ditt testresultat