TEKO tervekoululainen.fi

LIIKKUVA KOULU skolan i rörelse

LIKES

Move!-uthållighetstips

Uthållighetsmotion utgör grunden för en god fysisk funktionsförmåga och ork såväl i skolan som på fritiden. Move!-mätningar omfattar en 20 meters skyttellöpning som mäter din uthållighet vid mätningsögonblicket. Man kan utveckla sin uthållighet med små aktiviteter. Redan sammanhängande motion i 10 minuter är av betydelse. Att regelbundet gå eller cykla till och från skolan samt att hålla sig aktiv under raster och på fritiden är exempel på vardagsaktiviteter som utvecklar uthålligheten. Bra former av uthållighetsmotion är idrottsgrenar där man använder flera stora muskelgrupper, exempelvis gång, löpning, cykling, simning, skidåkning, dans eller aerobic. Även många bollspel förbättrar uthålligheten.

Motionsrekommendation för barn och ungdomar: Rör dig mångsidigt 1–2 timmar per dag, hälften av tiden raskt.

Bedöm

Hur mycket rör du på dig per dag?
Vardag _____t _____min
Veckoslut _____t _____min

Hur mycket rör du på dig per dag samtidigt som du utvecklar din uthållighet?
Vardag _____t _____min
Veckoslut _____t _____min

Berätta

Hur rör du på dig när du räknar in allt? (t.ex. skolfärden, andra resor, raster, hobbyer)

Vilken sorts motion håller du på med eller tycker om att hålla på med?

Move!: tervekoululainen.fi/sv/movetraningar

Fem tips för att utveckla din uthållighet

1. Gå eller cykla till och från skolan.
2. Rör på dig dagligen under minst en 10 minuter lång rast.
3. Använd benen för att förflytta dig på fritiden (t.ex. till kompisar eller affären); gå, cykla eller förflytta dig på hjul.
4. Ta en promenad med en kamrat. Om du har en hund, ta med den.
5. Testa någon ny motionsform som även utvecklar uthålligheten.

Testa

Starta stegmätaren i mobiltelefonen eller ladda ner stegmätarappen och markera under en veckas tid i tabellen nedan hur många steg du tar dagligen. Ur hälsoperspektiv bör du ta ca 10 000 steg/dag.

MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN

Fundera

Anteckna två saker som du skulle kunna förändra i din vardag för att gå fler steg och för att utveckla din uthållighet.

1.
2.