

**Uppgift 3. Min aktiva vecka med hjärtsvikt**

Fråga 1. Hur rör jag på mig och tränar idag?



Fråga 2. Hur kan jag röra på mig och träna mer?



- Vad kan jag göra mera av?

- Vad kan jag tänka mig att börja med?



Fortsättning på nästa sida!





Uppgift 3. Min aktiva vecka med hjärtsvikt

Min aktiva vecka

Utgå från dina svar på föregående sida och gör en plan för din aktiva vecka med hjärtsvikt.

Måndag: _____

Tisdag: _____

Onsdag: _____

Torsdag: _____

Fredag: _____

Lördag: _____

Söndag: _____

Kolla att du tränar:

- Kondition
- Balans
- Muskler



Och är aktiv:

- Inomhus
- Utomhus

Inspiration!

I vardagen:

Gå till brevlådan flera gånger
 Ta trapporna istället för hissen
 Leka med barn eller barnbarn
 Dammsuga
 Hänga tvätt
 Klä på sig



Utomhus:

Cykla
 Promenera
 Kratta löv
 Gå till affären

Kondition (minst 10 min):

Promenad
 Cykel
 Stavgång
 Bassängträning
 Dans
 Trappgång



Balansövningar:

Stå på ett ben
 Gå på linje

Muskelstyrka:

På gymmet
 I hemmet
 Följer träningsprogram hemma
 Deltar i motionsgrupp

Socialt:

Gå på bio/teater/konsert
 Shoppa
 Resa
 Gå till ett café och dricka kaffe

Kreativt:

Måla
 Sy, sticka
 Snickra