

Motionsfaktorer som främjar positiv sinnestämning och som ökar efterlevnaden



Följande rekommendationer anses viktiga för att maximera chansen att påverkar sinnestämningen positivt och öka efterlevnad.

Att aktiviteten upplevs som rolig.

Att den är lätt att planera in och enkel att genomföra utan vare sig dyr utrustning eller andra speciella förutsättningar.

Att aktiviteten är enkel och förutsägbar (t.ex. promenader, jogging, löpning)

Att den mestadels består av aerobiskt muskelarbete som ger upphov till rytmisk andning. Forskningsresultat visar dock att även styrkeinriktad motion kan vara väl så effektiv som konditionsinriktad motion.

Att intensiteten är låg till måttlig och gärna upplevs ”meditativ”

Att den pågår under en längre tid, minst 30 minuter, men gärna uppåt en timme.

Att aktiviteten genomförs så ofta som möjligt, helst varje dag.

Att miljön är lugn och trevlig, gärna kontemplativ.

Att varje form av tävlingsinslag undviks, eftersom jämförelser med andra och stress i samband med utförandet kan inverka negativt på sinnestämningen.

Enligt Berger 1996 , Berger och Motl. 2001, Turner m.fl. 1997.

HÄLSOSAM BALANS

Carina Svensson

070/527 81 53

www.halsosambalans.se

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se (till mobil nr.)

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.