



# Lättmotion

Fysisk aktivitet på recept

## FaR - Fysisk Aktivitet på Recept

En ökning av den fysiska aktiviteten tillhör de åtgärder som skulle ha den största positiva effekten på svenska folkets hälsa. Skulle alla följa rådet om minst en halvtimmas motion varje dag, exempelvis i form av en rask promenad, skulle svenska folkets hälsa förbättras avsevärt och sjukvårdskostnaderna minska dramatiskt.

Regelbunden motion har väl säkerställd effekt vid ett antal olika sjukdomstillstånd som exempelvis diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, tjocktarmscancer och depression.

Fysisk aktivitet på recept; FaR är en metod som hälso- och sjukvården använder sig av för att öka den fysiska aktiviteten i befolkningen som ersättning eller komplement till mediciner. Metoden innebär att patienten får ett recept förskrivet på fysisk aktivitet till gruppaktivitet alternativt till individuell aktivitet.

Denna folder är en översiktlig guide över de lättmotionsaktiviteter som erbjuds i Skara kommun. Vi vill att du skall få inspiration och hjälp att härigenom finna någon form av motion som passar just dig.

# Boule

## Skara Petanque Club

May-Britt Andersson, 073-034 15 72

## PRO i Skara

Sven-Olof Svensson, 0511-212 69

## Skara SPF

Anita Kjällström, 0511-204 29



Boule är ett spel och en sport, som spelas genom att kulor av stål kastas mot en liten träkula, kallad "lille". Det moderna spelet har sitt ursprung i Frankrike. Ordet boule är egentligen det franska ordet för klot. I Frankrike och de flesta andra länder benämns spelet pétanque. Oftast spelar man på hårt grusunderlag.

# Bowling

## PRO i Skara

Asta Johansson, 0511-144 01



Bowling är en form av kägelsport där spelaren med hjälp av ett klot skall välta tio uppställda käglor, som är placerade i en triangel i slutet av en avlång bana. Bollen och käglor är vanligen av hårdplast, medan banans underlag brukar vara tillverkat av trä eller laminat. Spelet härstammar ur kägelspelet.

# Dans

## PRO i Skara

PRO-dansen

Lennart Ander, 0511-149 40

## Skara SPF

Squaredance, Linedance

Anita Kjällström, 0511-204 29

# Gymnastik

## Friskis & Svettis

Olika former av jympa

Stefan Apelgren 0511-135 45,

070-280 16 61

[www.friskissvettis.se/skara](http://www.friskissvettis.se/skara)

## Skara Kommun

Sittgympa på äldrecentrum

Malena Eklund, Anna Krantz, Ulrika

Pettersson 0511-328 23



Dans kallas rytmiska kroppsrörelser som kan utföras till musik. Varje rörelse innehar möjligheten att vara en dans. Dans är en autonom konstform. Dans är ett utmärkt sätt att motionera, eftersom den ger styrka, smidighet, kroppskänedom och ökat blodflöde.



Gymnastik är en sport som bygger på olika akrobatiska övningar och kräver en kombination av styrka, flexibilitet och god kropps-uppfattning. Dagens gymnastik bygger på de gamla grekernas gymnos, där de tränade upp sina kroppar, t.ex. genom volter på hästrygg och diverse akrobatiska övningar.

# Styrketräning

## Skara Hälsostudio

Nina Fryklind 0511-215 56

[www.halsostudionskara.se](http://www.halsostudionskara.se)

## Skara Kommun

Malena Eklund, Anna Krantz, Ulrika Pettersson, 0511-328 23

## PRO i Skara

Expeditionen, 0511-180 51

## SPF Skara

Anita Kjällström, 0511-204 29

# Vattengympa

## PRO i Skara

Expeditionen, 0511-180 51

## Skara SPF

Anita Kjällström, 0511-204 29

## Vilanbadet Skara

Sofia Silverstrand, 0511-320 10

[www.skara.se/vilan](http://www.skara.se/vilan)



Styrketräning är en träningsform som handlar om att träna upp styrkan i huvudsakligen muskler men även skelett, senor och ligament.



Att vistas i vatten betyder att kroppen och hjärtat får vila en stund trots fysisk aktivitet. Ändå är det effektiv träning och lederna belastas inte. Under rörelserna höjs pulsen och musklerna stärks tack vare den egna kroppens vattenmotstånd. Under vattengymnastiken används olika motståndssredskap i vattnet eller flythjälpmiddel.

# Övriga

## Lundsbrunns Golfbana

Golf

Yvonne Carlsson, 070-869 35 65

## IK Gandvik

Orientering, stavgång med mera

Lennart Gustavsson, 0511-136 11

[www.ikgandvik.se](http://www.ikgandvik.se)

## Tennisklubben Skara

Tennis

Göran Hjalmarsson, 070-567 04 11

## Skara Handikappidrottsförening

Innebandy, fotboll

Mikael Lindqvist 070-395 86 36

## Yvonne Hälsocoach & Massage

Yvonne Sannö, 070-941 59 48

[www.yvonnehalsamassage.se](http://www.yvonnehalsamassage.se)



Motion är idrott där huvudsyftet är att genom fysisk aktivitet vinna bättre kondition och hälsa.



Golf är en sport som består i att spela en boll med en uppsättning klubbor från en utslagsplats, tee, till ett hål genom ett antal på varandra följande slag. Hålet är beläget på en särskilt preparerad yta, green.



# Kontakt

Karin Skagelin, folkhälsoplanerare  
0511-324 79, [karin.skagelin@skara.se](mailto:karin.skagelin@skara.se)

Annelie Berg, sjukgymnast Primärvårdsrehab Skara  
0511-306 50, [annelie.berg@vgregion.se](mailto:annelie.berg@vgregion.se)

Magnus Södervall, idrottskonsulent SISU  
010-476 41 41, [magnus.sodervall@westgotasport.se](mailto:magnus.sodervall@westgotasport.se)

Eva Torstensson, Vilans Fritidsområde  
0511-322 01, [eva.torstensson@skara.se](mailto:eva.torstensson@skara.se)

Broschyren är ett samarbete mellan:  
Folkhälsorådet Skara Kommun, Västra Götalands-  
regionen Skara Vårdcentral, Idrottens studieförbund  
SISU samt Vilans Fritidsområde.



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

VILANS  
FRITIDSOMRÅDE

**SKARA**

**SISU**  
Idrottsutbildarna