

65+

LIVSKRAFT genom rörelse



Motionsrekommendation per vecka för över 65-åringar



EN LÄMPLIG BALANS MELLAN VILA OCH RÖRELSE

**Tillräckligt med
återhämtande
sömn**

Det lönar sig att prioritera sömnen. När du sover struktureras dina tankar och du återhämtar dig från dagens belastning. När du vaknar pigg, vet du att du sovit tillräckligt.

**Pauser i
stillasittandet
alltid då du kan**

Lätt vardagsrörelse aktiverar musklerna, minskar belastningen på kroppen, främjar hälsan i stöd- och rörelseorganen och upprätthåller rörelseförmågan.

**Utgå från din egen nivå och kondition.
Börja långsamt och öka mängden rörelse stegvis.**

Börja med promenader.
Rätt hjälpmedel ger trygghet.



#motionsrekommendation #livskraftgenomrörelse



MÅNGSIDIG RÖRELSE GER DIG HÄLSA OCH FUNKTIONSFÖRMÅGA

Några minuter per gång räcker



Lätt vardagsrörelse

Så ofta som möjligt

All rörelse lönar sig: hushållssysslor, utomhusvistelse, butiksbesök och andra vardagliga aktiviteter



Rask motion

ELLER



Ansträngande motion

Minst 2 h 30 min per vecka

All rörelse som höjer pulsen är bra

> Rörelsen är rask när du kan prata trots att du blir andfådd.

Minst 1 h 15 min per vecka

Samma hälsoeffekter fås på kortare tid om intensiteten ökas

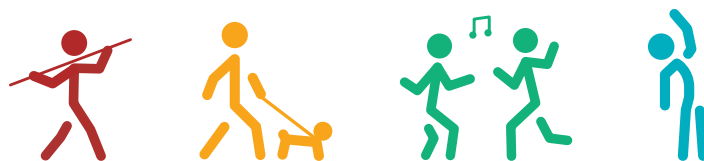
> Rörelsen är ansträngande när du har svårt att prata pga andfåddhet.



DESSUTOM Muskelstyrka, balans och rörlighet

Minst 2 gånger per vecka

Belasta musklerna och utmana balansen. Kombinera rörelse med töjning. Välj ditt eget sätt: gym, motion i grupp, yoga, vattengymnastik, dans, hemträning, gå i trappor.



RÖRELSE GER ENERGI.

Du blir piggare.
Du träffar vänner.
Ditt minne fungerar bättre.
Du sover bättre.

RÖRELSE TRYGGAR DIN RÖRELSE- OCH FUNKTIONSFÖRMÅGA.

Regelbunden rörelse hjälper dig i vardagliga aktiviteter och förebygger fallolyckor och skador som orsakas av fall. Regelbunden rörelse förebygger, behandlar och stöder rehabiliteringen av flera sjukdomar.



Rör på dig mångsidigt. Varje dag.