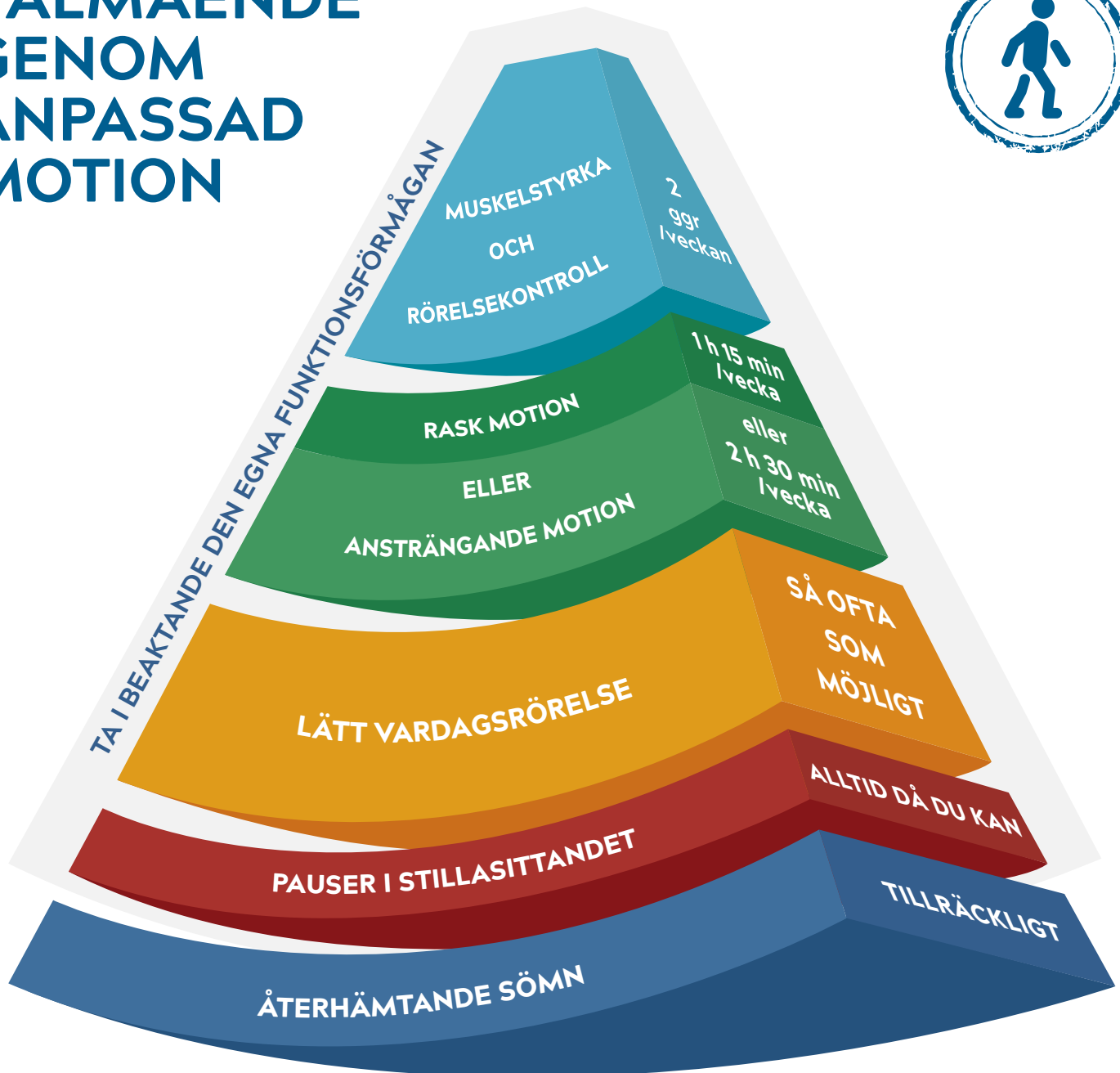


# VÄLMÅENDE GENOM ANPASSAD MOTION



Motionsrekommendationer per vecka för vuxna med nedsatt rörelseförmåga



## EN LÄMPLIG BALANS MELLAN VILA OCH RÖRELSE SOM GRUND



**Tillräckligt med  
återhämtande  
sömn**

Det lönar sig att prioritera sömnen. Sömnen hjälper att återhämta dig från dagens belastning. Lyssna till din kropp och vila då det behövs.



**Pauser i  
stillasittandet  
alltid då du kan**

Rörelse aktiverar dina muskler och minskar belastning och stelhet i kroppen. Det upprätthåller din funktionsförmåga och ökar ditt välmående.



**Lätt vardags-  
rörelse så ofta  
som möjligt**

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

**Funktionsförmågan är individuell och påverkas av fysiska, psykiska och sociala faktorer. Professionella inom hälsa och motion kan hjälpa med att hitta en lämplig motionsform och ett hjälpmedel som passar just dig.**



# VÄLMÅENDE OCH FUNKTIONSFÖRMÅGA GENOM ANPASSAD MOTION

Några minuter per gång räcker



**Rask  
motion**

**Minst 2 h 30 min per vecka**

All rörelse som höjer pulsen är bra.

> Rörelsen är rask om du blir en aning andfådd.

**ELLER**

**Ansträngande  
motion**

**Minst 1 h 15 min per vecka**

Du får samma hälsoeffekter på kortare tid om intensiteten ökas.

> Rörelsen är ansträngande om du blir kraftigt andfådd.



**DESSUTOM  
muskelstyrka  
och  
rörelsekontroll**

**Minst 2 gånger per vecka**

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



#anpassadmotion #motionsrekommendation



## RÖRELSE GER ETT ÖVERGRIPANDE VÄLBEFINNANDE.

Din hjärna aktiveras.

Du blir glad av rörelse som känns bra.

Din känsla av stress minskar i naturen.

Du slappnar av och mår bättre.

Du blir piggare.

Du är en i gänget.

## RÖRELSE STÖDER DIN FUNKTIONSFÖRMÅGA I VARDAGEN.

Regelbunden rörelse förebygger, behandlar och stöder rehabilitering av många sjukdomar samt höjer konditionen och hjälper att orka med dagliga aktiviteter.



**Rör dig mångsidigt varje dag eller nästan varje dag.  
Anpassa rörelse efter ork och mående.**

[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

 **UKK-institutet**

 **folkhälsan**

I samarbete med folkhälso- och patientorganisationer.