



Motions- rekommendation för över 65-åringar

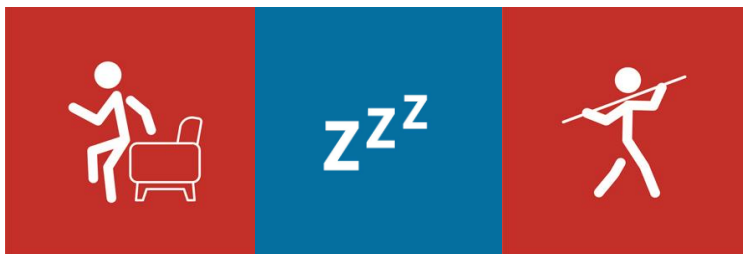
 **UKK-institutet**

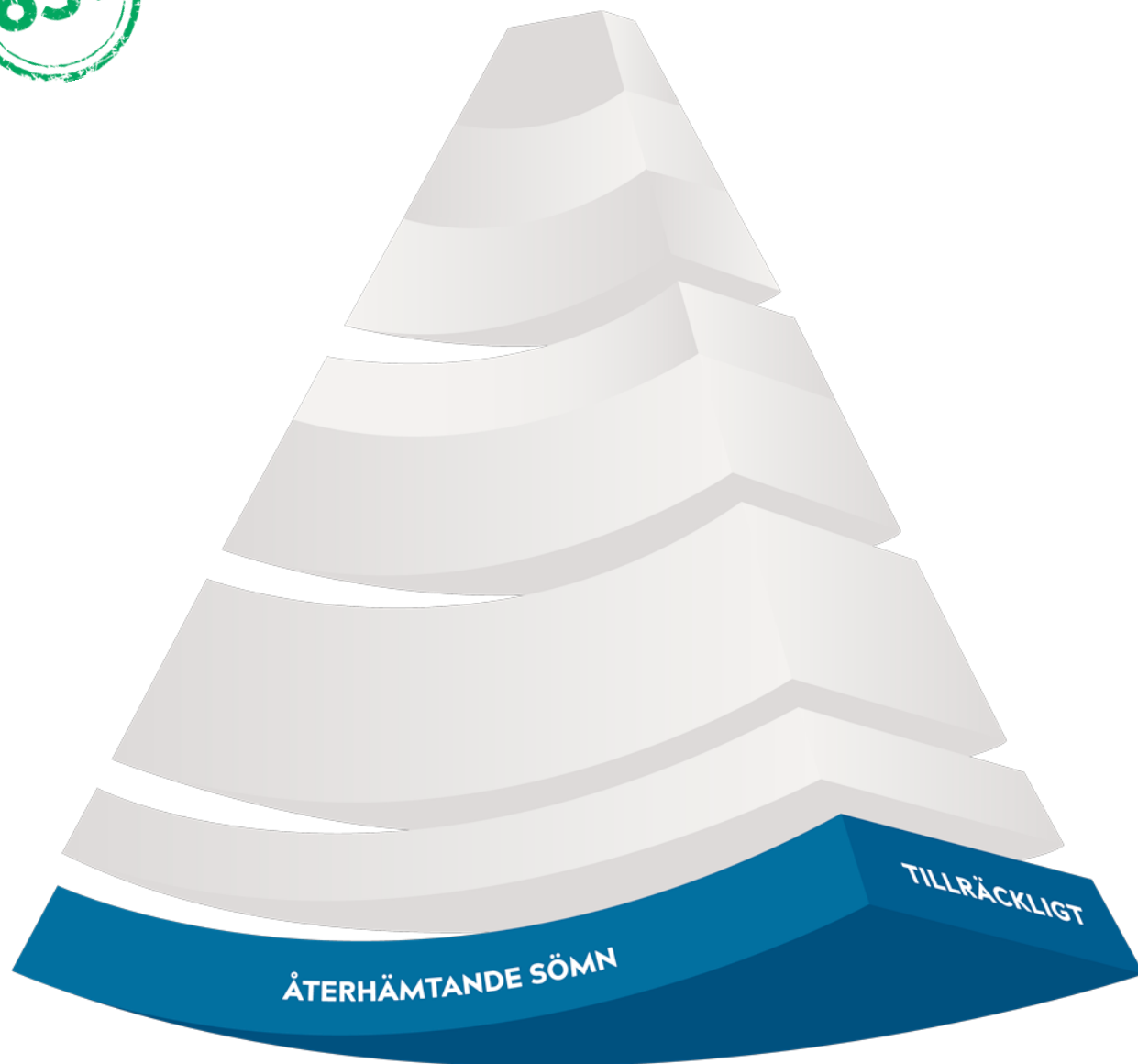


Livskraft genom
rörelse



En lämplig balans mellan vila och rörelse

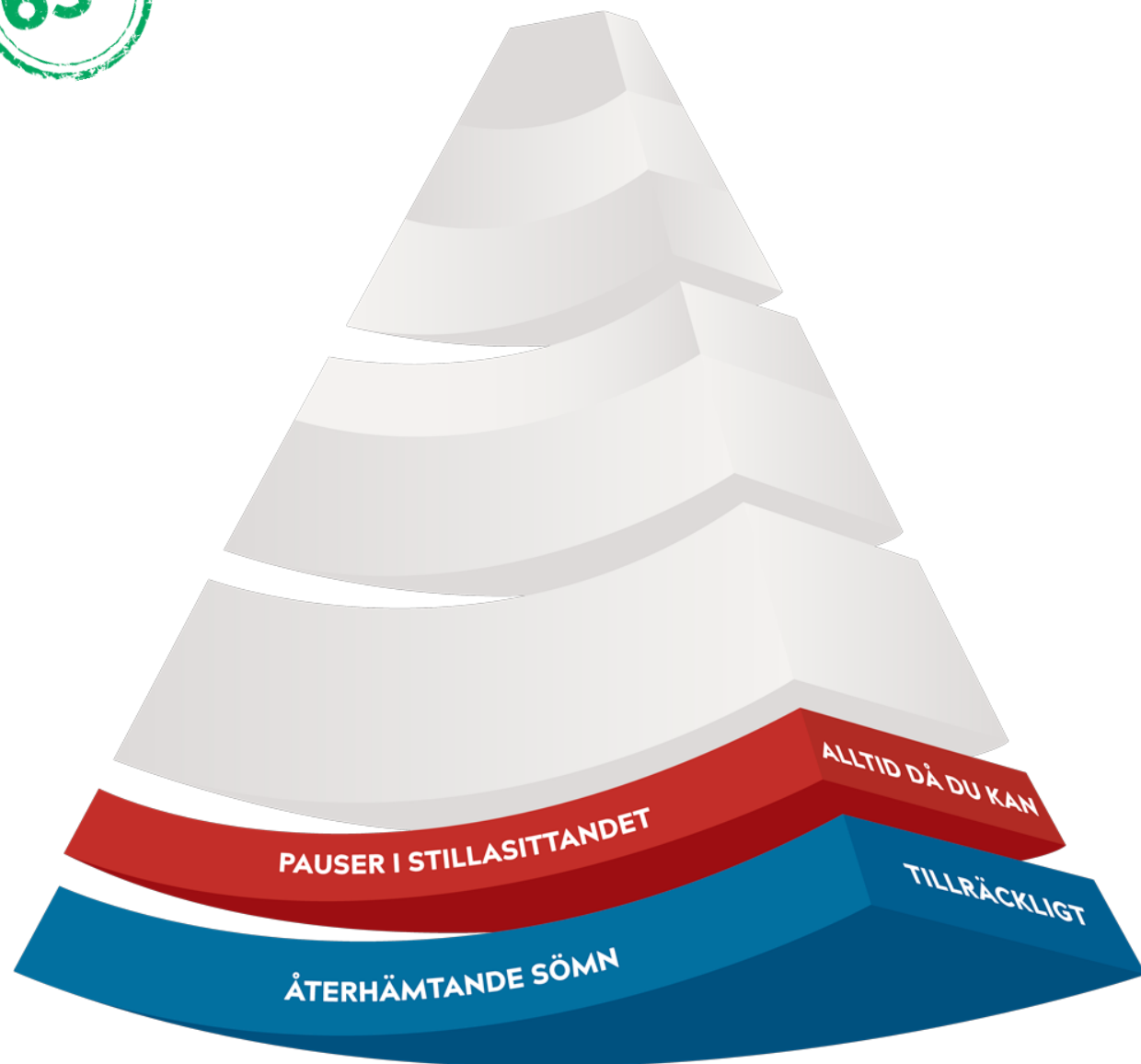




Återhämtande sömn

tillräckligt

- 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

Rörelse

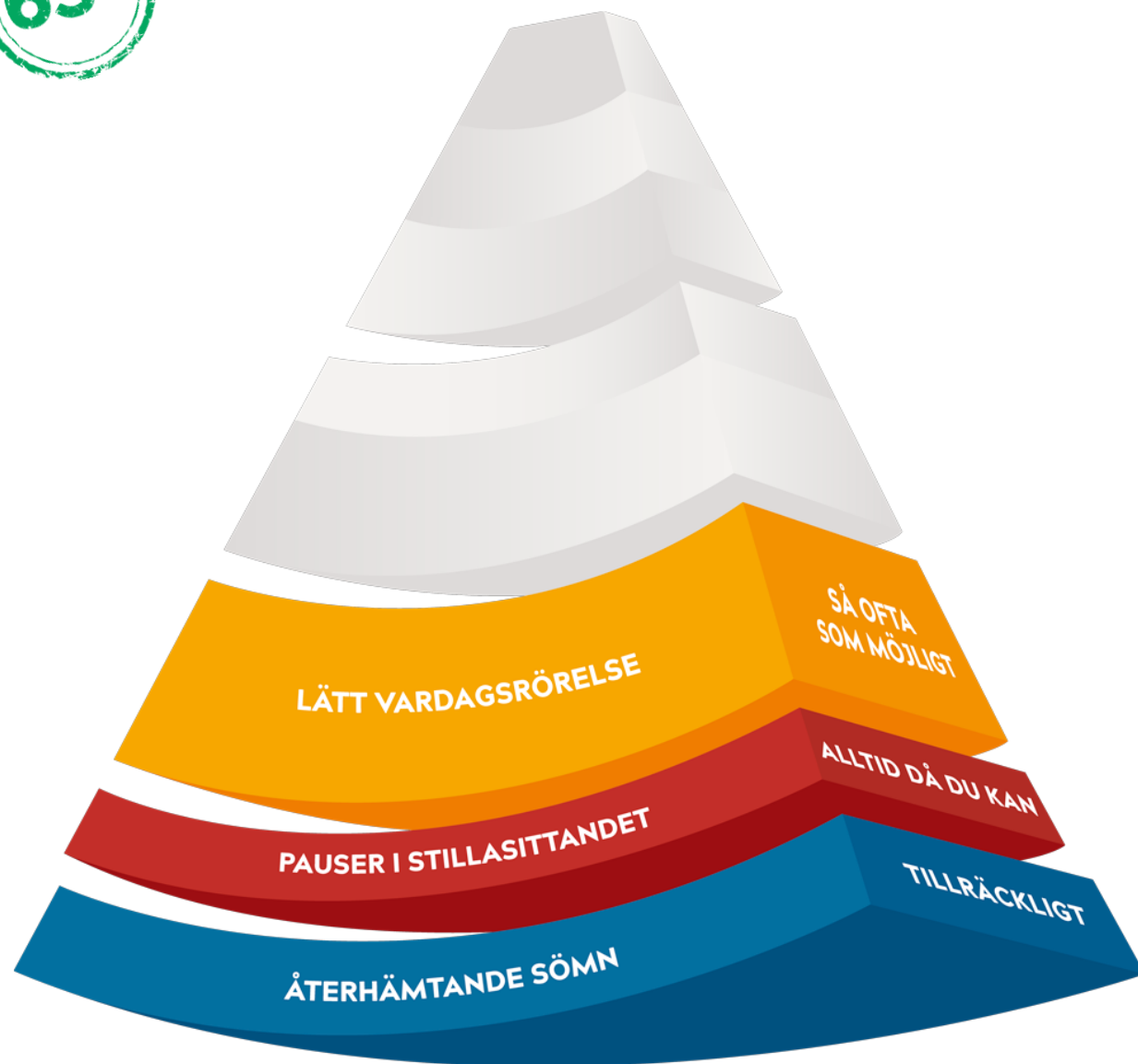
- aktiverar musklerna
- minskar belastningen på kroppen
- främjar hälsan i stöd- och rörelseorganen
- och upprätthåller rörelseförmågan.



Mångsidig rörelse ger dig hälsa och funktionsförmåga

Några minuter per gång räcker.





Lätt vardagsrörelse

så ofta som möjligt

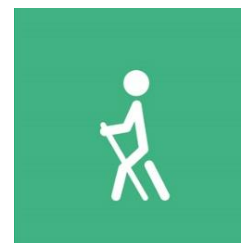
All rörelse lönar sig:
hushållssysslor,
utomhusvistelse,
butiksbesök och
andra vardagliga aktiviteter.



Rask motion

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.

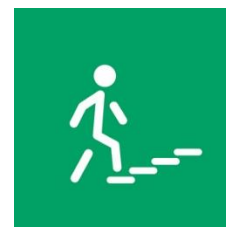
ELLER



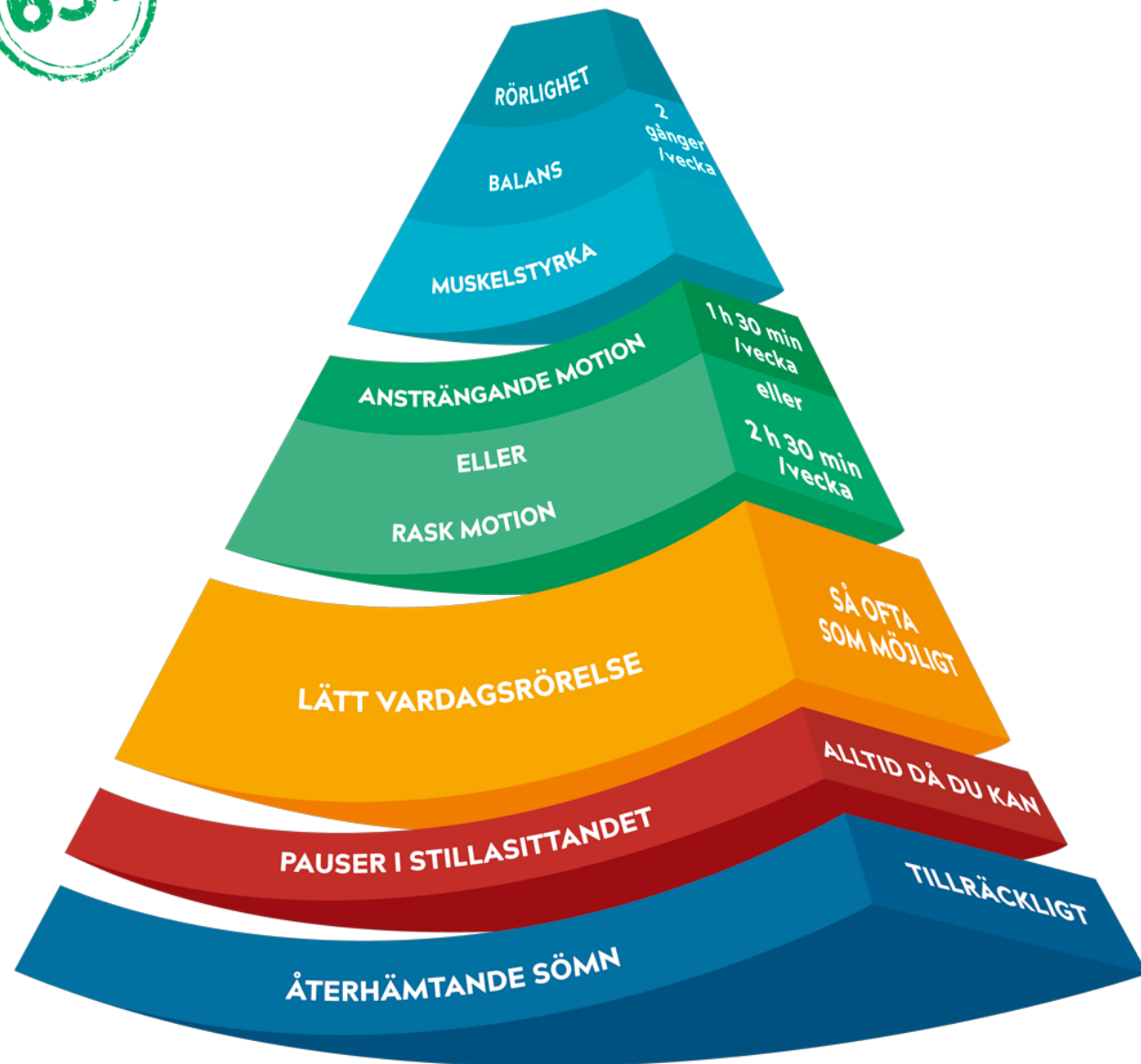
Ansträngande motion

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 på grund av andfåddhet.



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, dans, hemträning.



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
- förebygger fallolyckor och skador som orsakas av fall
- förebygger, behandlar och stöder rehabilitering av flera sjukdomar.





Rör på dig mångsidigt.
Varje dag.



Källor

[Physical Activity Guidelines of the Office of Disease Prevention and Health Promotion, U.S. Department of Health and Human Services](#)

[2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report](#). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.



Tack!

ukkinstituutti.fi/sv

Rekommendationen har översatts
på svenska i samarbete med Folkhälsan.

 **UKK-institutet**

 **folkhälsan**