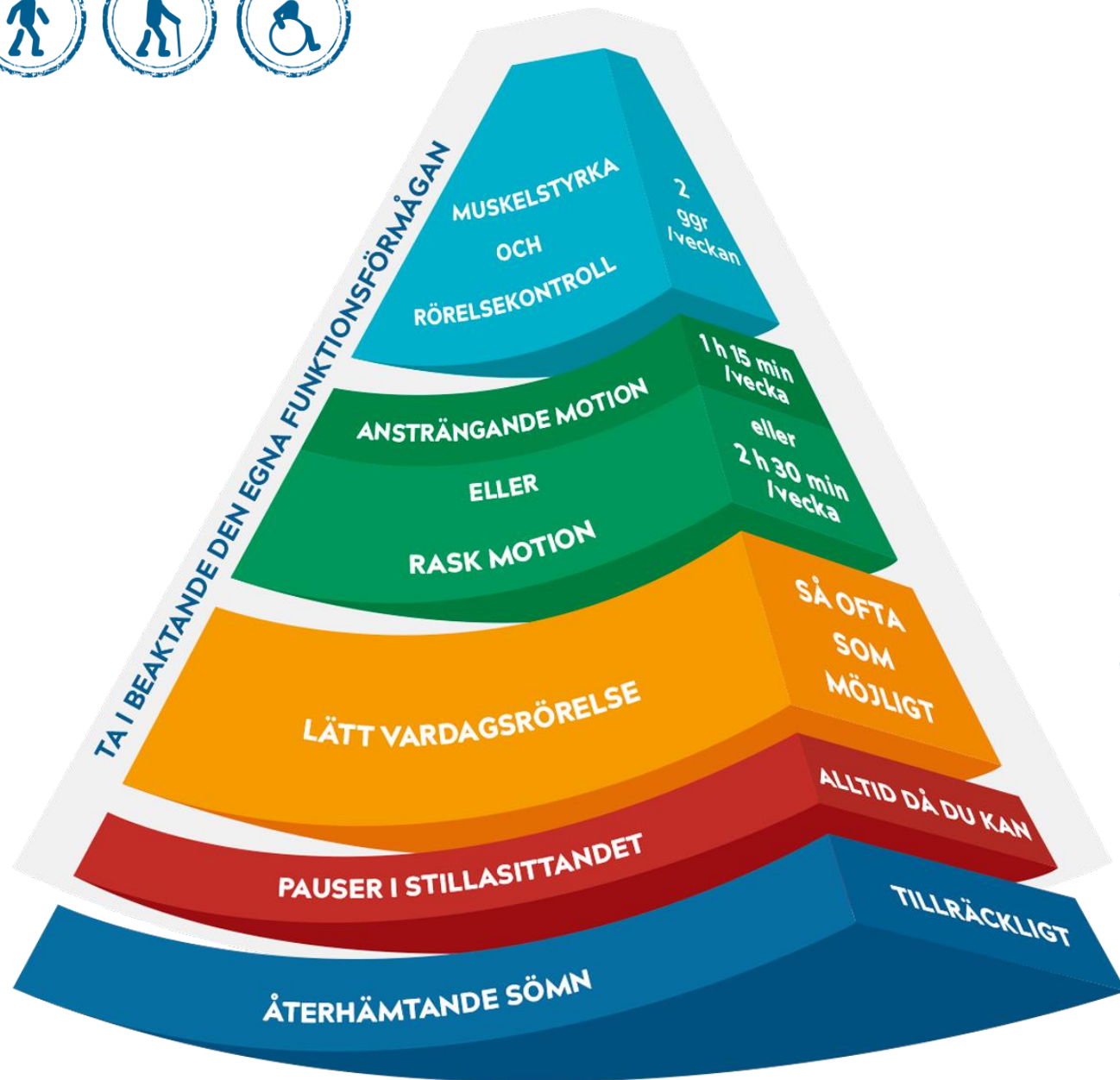




Anpassade motionsrekommendationer

Motionsrekommendationer
per vecka för vuxna
med nedsatt rörelseförmåga



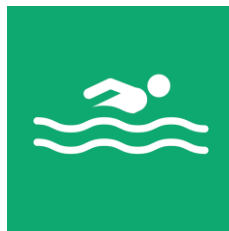
VÄLMÅENDE GENOM ANPASSAD MOTION

#anpassadmotion
#motionsrekommendation



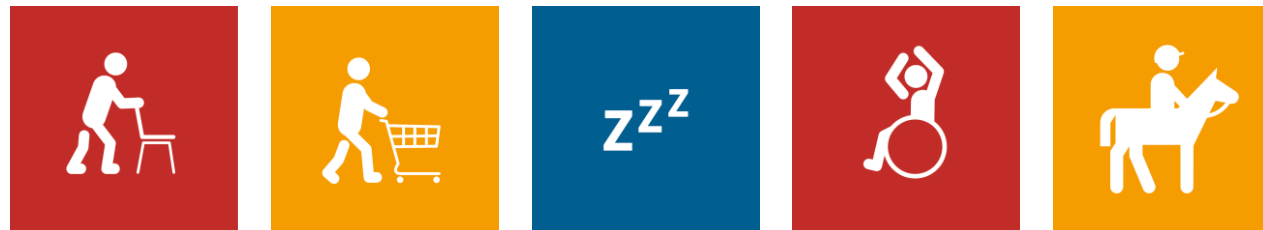
ANPASSA RÖRELSE EFTER ORK OCH MÅENDE

- 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.





EN LÄMPLIG BALANS MELLAN VILA OCH RÖRELSE SOM GRUND





Tillräckligt med återhämtande sömn

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





Pauser i stillasittandet alltid då du kan

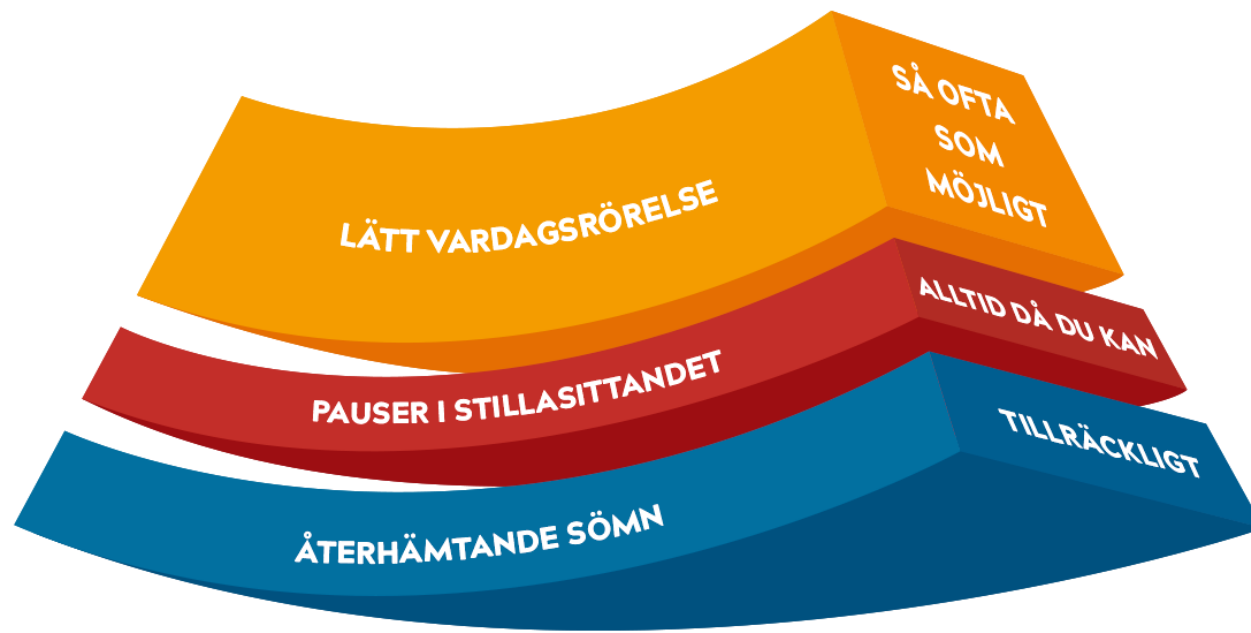
Rörelse

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





Lätt vardagsrörelse så ofta som möjligt



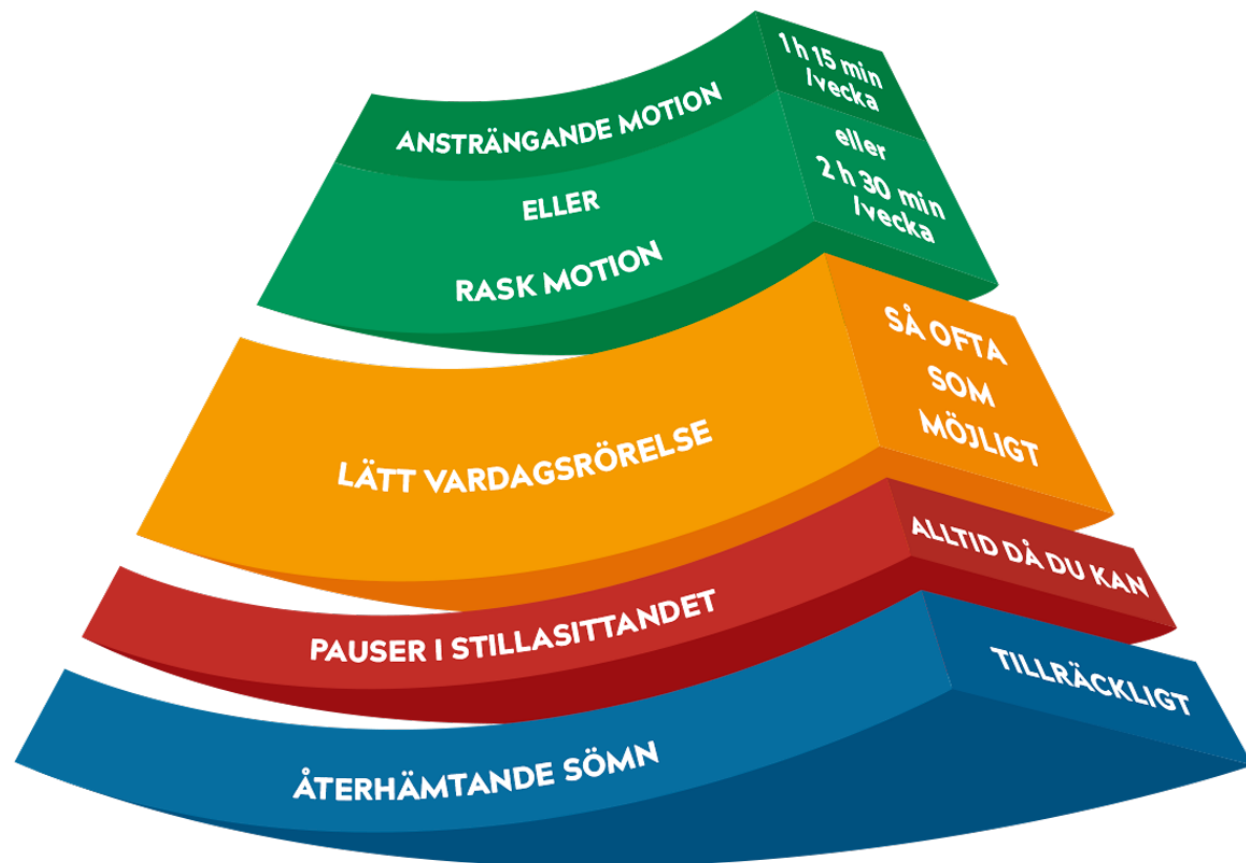
All rörelse lönar sig:
hushållssysslor,
butiksbesök
och andra vardagliga
aktiviteter.



VÄLMÅENDE OCH FUNKTIONSFÖRMÅGA GENOM ANPASSAD MOTION

Några minuter per gång räcker.





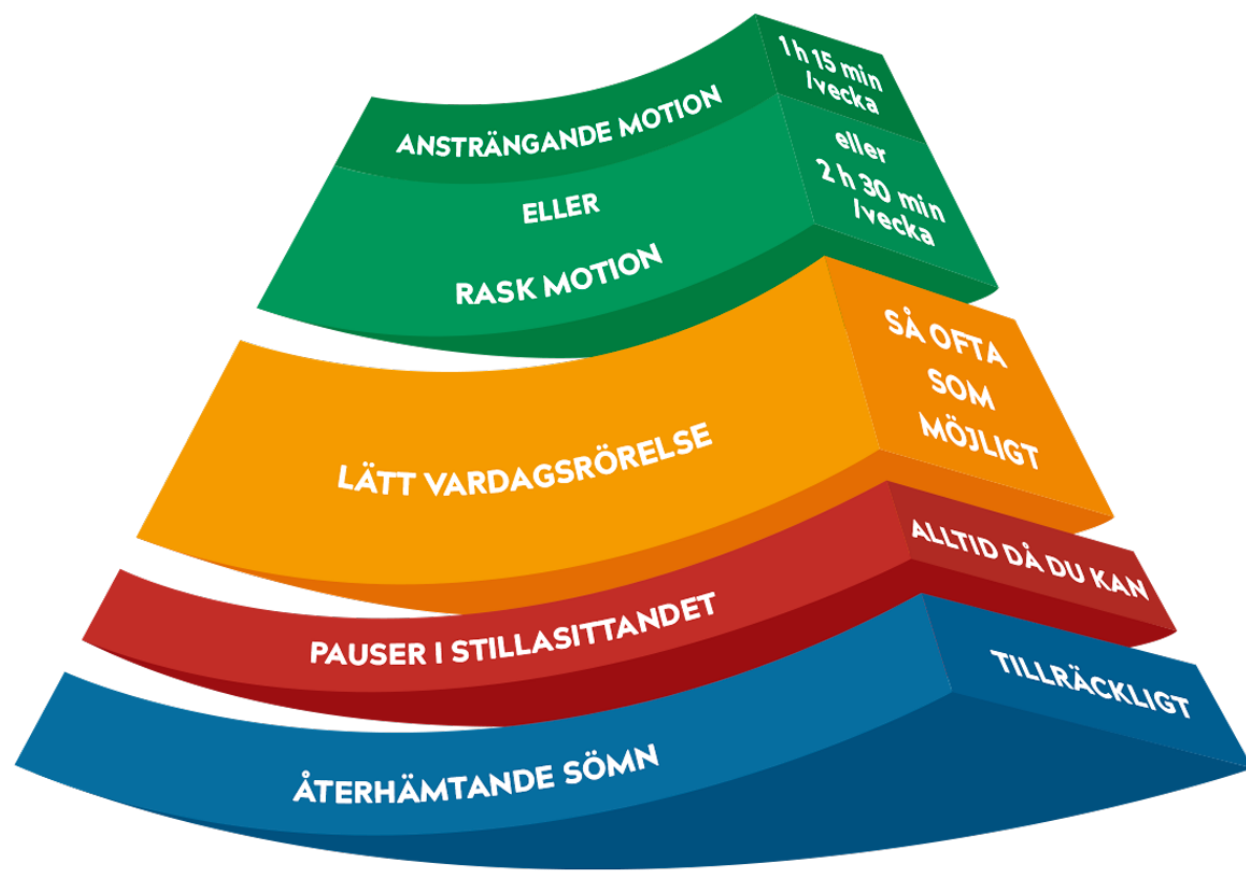
Rask motion minst 2 h 30 min per vecka

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.



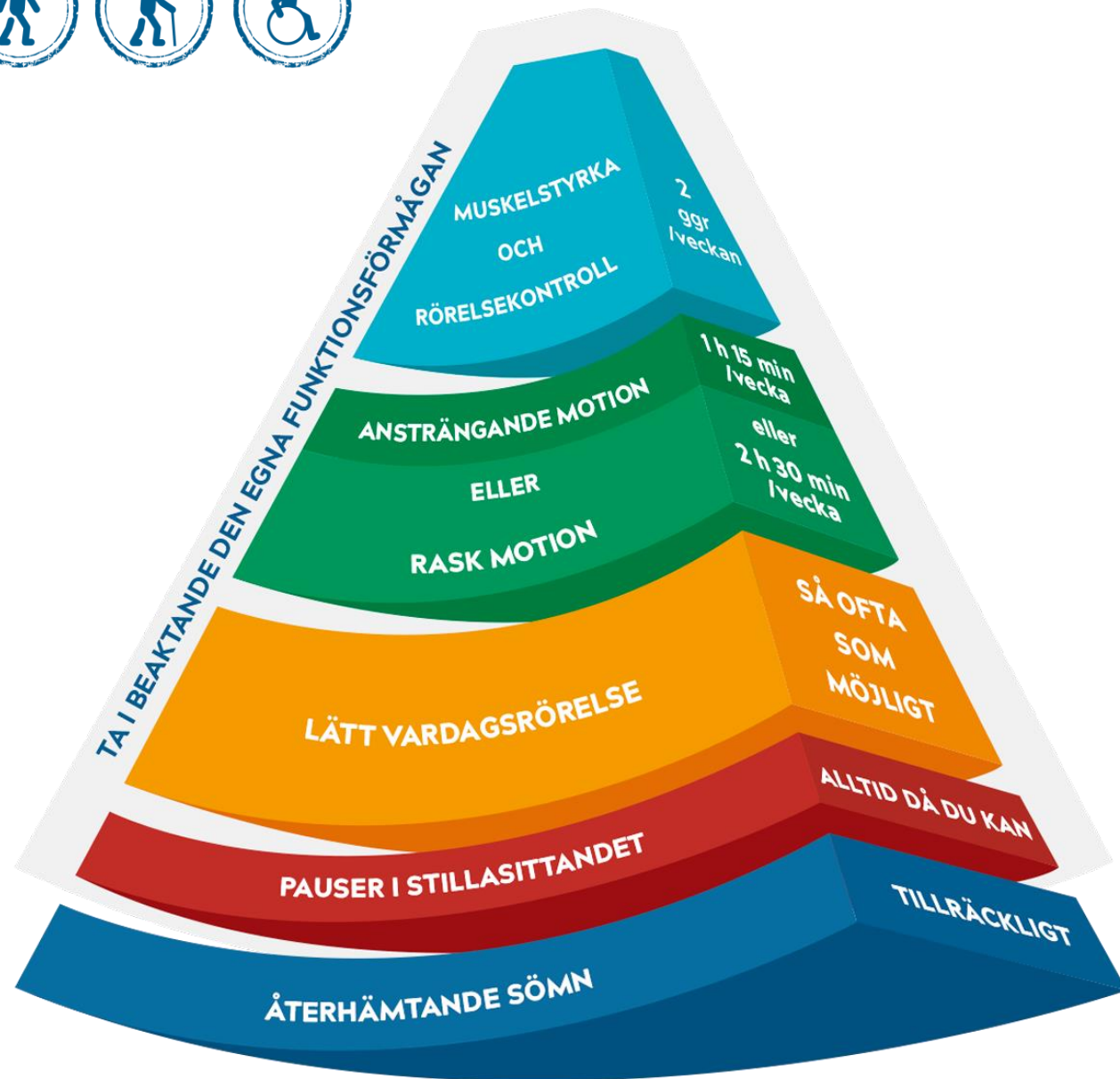
DESSUTOM



Muskelstyrka och rörelsekontroll minst 2 gånger per vecka

Belasta musklerna och utmana balansen. Kombiner rörelse med töjning.

Välj ditt eget anpassade sätt, t.ex. gym, rörelse i naturen, yoga, vattengymnastik, dans, bollspel.



TA I BEAKTANDE DEN EGNA FUNKTIONS- FÖRMÅGAN



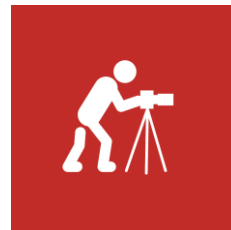
RÖR DIG MÅNGSIDIGT VARJE DAG
ELLER NÄSTAN VARJE DAG.





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 FUNKTIONS- FÖRMÅGA I VARDAGEN

Regelbunden rörelse

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





Referenser

[Physical Activity Guidelines for Americans](#). U.S. Department of Health and Human Services, 2018

[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

#anpassadmotion
#motionsrekommendation

Motionsrekommendation har översatts
på svenska i samarbete med Folkhälsan.

 **UKK-institutet**  **folkhälsan**