



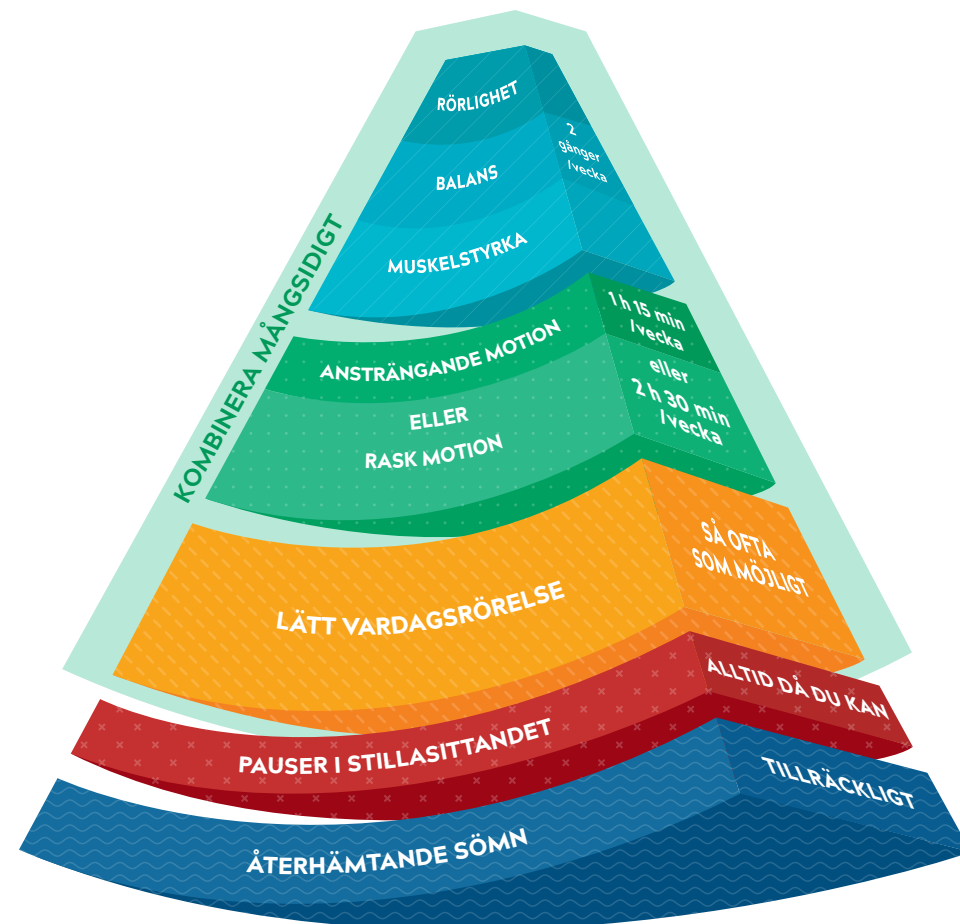
# LIVSKRAFT genom rörelse

## 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.



## 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 vardags- rörelse

### Så ofta som möjligt

All rörelse lönar sig: hushålls-  
sysslor, utomhusvistelse,  
butiksbesök och andra  
vardagliga aktiviteter



### Rask motion

ELLER

### 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.



### 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 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.

