

RÖRELSE OCH MOTION

Ett stillasittande liv är en riskfaktor för oss alla.

Vi lever i en värld som numera inbjuder till att vara inaktiv.

Det är lätt att fastna framför Tv,n eller datorn och tiden bara "rinner" iväg. Vi glömmer att fysiskt använda kroppen.

Det behövs så lite för att bibehålla den rörelse, kraft du har i kroppen.

Det är bättre att göra någonting, även om det är minimalt, än ingenting. All rörelse för kroppen är till nytta för dig och din kropp.

Små enkla tips till vardagsmotion

- res dig ur tv-soffan regelbundet, sträck på dig lite, böj på knäna
- Göm fjärrkontrollen till tv.n Då måste du resa dig för att t ex byta kanal, vilket är att ge dig själv lite motion.
- Gå omkring när du pratar i telefonen.
- När det är reklam på tv,n, gå runt i lägenheten, sträck lite på dig.
- Gå i trapporna i stället för att ta hissen
- Undvik rulltrappor
- Parkera lite längre bort, då får du lite extra motion
- Gå en 10 – 15 minuters promenad t ex vid lunchtid
- Gör en kulturvandring i ditt hemområde
- Välj omvägar istället för genvägar
- Anmäl dig till seniorgrupper på ett gym nära dig
- Ta med vänner på en stavgångs promenad
- Delta i sittgympa

Minsta lilla rörelse är en viktig rörelse.

Enkla rörelser du kan göra hemma för att öka balansen, styrketräna

- Stå på ett ben
- Rita en stor liggande åtta med armarna
- Stå och rita en liggande åtta med foten
- Sitt och rita en liggande åtta med foten
- Stå med fötterna ihop eller på ett ben och sväng blicken och kropp till sidan
- Rör dig på ojämna eller rörliga underlag
- Stig upp från stolen eller gå ner i huk ett par gånger
- Gör armpressar mot vägg eller golv
- Gå upp och ner på tå
- Sitt i en stol och lyft dig upp på raka armar

Vill du ha ett mer illustrerat gymnastikprogram för äldre så klicka in på den här länken:

[https://www.folkhalsan.fi/pagefiles/30688/gymnastikprogram\[1\].pdf](https://www.folkhalsan.fi/pagefiles/30688/gymnastikprogram[1].pdf)