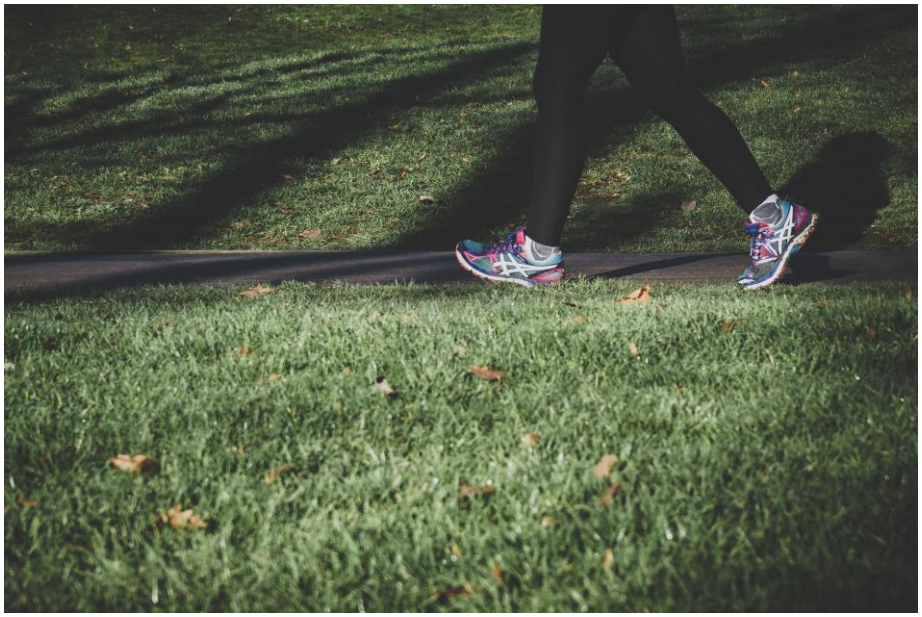
Att sitta stilla under lång tid försämrar hälsan och påskyndar åldrandet även om du i övrigt är fysiskt aktiv. Ta därför gärna en ”bensträckare” ett par minuter varje timme under dagen.

För dig som har en kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning gäller det att hitta en aktivitet, som du klarar av att utföra så bra som möjligt.



Den bästa motionen är trots allt den som blir av!

Lycka till!

Seniorklivet

– nya rön om nyttan av fysisk aktivitet för äldre



SPF SENIORERNA
Jönköpingsdistriktet

Fysisk aktivitet ger oavsett ålder bättre hälsa, minskad sjukdomsrisk och längre liv. Den största hälsovinsten gör den som börjar motionera lite grann från att ha varit stillasittande!

Det är extra viktigt att du rör på dig när du är äldre för att bromsa den naturliga försämring av muskelfunktioner, balans m.m., som kommer med stigande ålder.



Du kommer att må bättre och bli mindre beroende av andra genom att du får bättre styrka, balans, sinnesstämning, inlärningsförmåga, minne, kreativitet, sömn och till och med intelligens samt mindre oro och ångest.

Dessutom minskar risken för sjukdomar som hjärtinfarkt, stroke, demens, depression och diabetes. Den som är fysiskt aktiv lever upp till tio år längre än den som är inaktiv. Glädjande nog är du relativt sett lika träningsbar, nu när du är gammal som när du var ung.

5:2-metoden – receptet för ett liv i rörelse

Ett bra koncept för att få ut mesta möjliga av ett liv i rörelse kan vara att följa nedanstående recept:

- *Vardagsmotion* i form av raska promenader eller liknande sammanlagt minst 150 minuter i veckan, till exempel 30 minuter per dag *5 dagar i veckan*, är det som visat sig vara bäst och ha flest positiva effekter på hälsan.
- Ännu bättre blir effekten om promenaderna kombineras med *muskelstärkande träning 2 gånger i veckan*.



Krydda gärna detta recept med balansträning några gånger i veckan.