

MOTION HELA LIVET

Motionera mångsidigt varje dag = Ta flera motionsformer av kakan varje dag



VATTENVOGGING • VATTENMOTION
STAVGÅNG • SKIDÅKNING • PROMENAD • KÄLKÅKNING



Muskelstyrka

- Dra, skjut, lyft, bär, stig upp
- Upprepa rörelserna 5–15 ggr
- Flera gånger i veckan

Uthållighet

- Upprepade rörelser (t.ex. steg) minst 20 min på en gång
- Regelbundenhet viktigt
- Flera gånger i veckan



En bra funktionsförmåga ger trygghet och säkerhet i rörelserna.



Vardagsmotion 3–4 timmar/veckan

TRÄDGÅRDSARBETE



PLOCKA BÄR • RÄFSA



Med motion får man nya vänner och nytt innehåll genom de gemensamma intressena.

TRÄNING I MOTIONSALL • GYMNASTIK HEMMA • VATTENMOTION
Konditionsmotion 2–3 timmar/vecka

Balans

- Flytta vikten från hämlarna till tårna och tillbaka, snurra runt, stå med ena foten, gunga
- Varje dag

Smidiga rörelser

- Trampa, smyg, vänd dig, snurra runt, klappa, kasta, ta i
- Varje dag

Rörlighet

- Sträck dig, böj dig, vänd dig runt
- Varje dag



En regelbunden hälsomotion ger mera liv i åren och flera år i livet.

SIMNING • MOTIONSGYMPA • DANS



MOTIONSRECEPT-PROJEKTET • www.tep.fi

