



Tema 2 – Fysisk aktivitet

Mål:
Rörelseglädje för ett
bra liv hela livet



Fysisk aktivitet 65 år och äldre

Regelbunden fysisk aktivitet.

Alla äldre vuxna bör vara fysiskt aktiva under veckan, både vardagar och helger.

Balansträning tre dagar i veckan.

Minskat stillasittande.

Äldre vuxna bör begränsa den tid som de tillbringar med att sitta stilla. Långa perioder av stillasittande bör brytas av och ersättas med någon form av fysisk aktivitet

Pulshöjande fysisk aktivitet i minst 150–300 minuter per vecka.

Äldre vuxna bör varje vecka vara fysiskt aktiva på måttlig intensitet i minst 150–300 minuter eller minst 75–150 minuter av fysisk aktivitet på hög intensitet, eller en likvärdig kombination av måttlig- och högintensiv aktivitet i veckan.

Mer fysisk aktivitet.

Ökad mängd fysisk aktivitet på måttlig och hög intensitet minskar även de negativa hälsoeffekterna av långvarigt sittande.

Muskelstärkande fysisk aktivitet minst två dagar i veckan.

Aktiviteterna bör involvera kroppens alla större muskelgrupper.

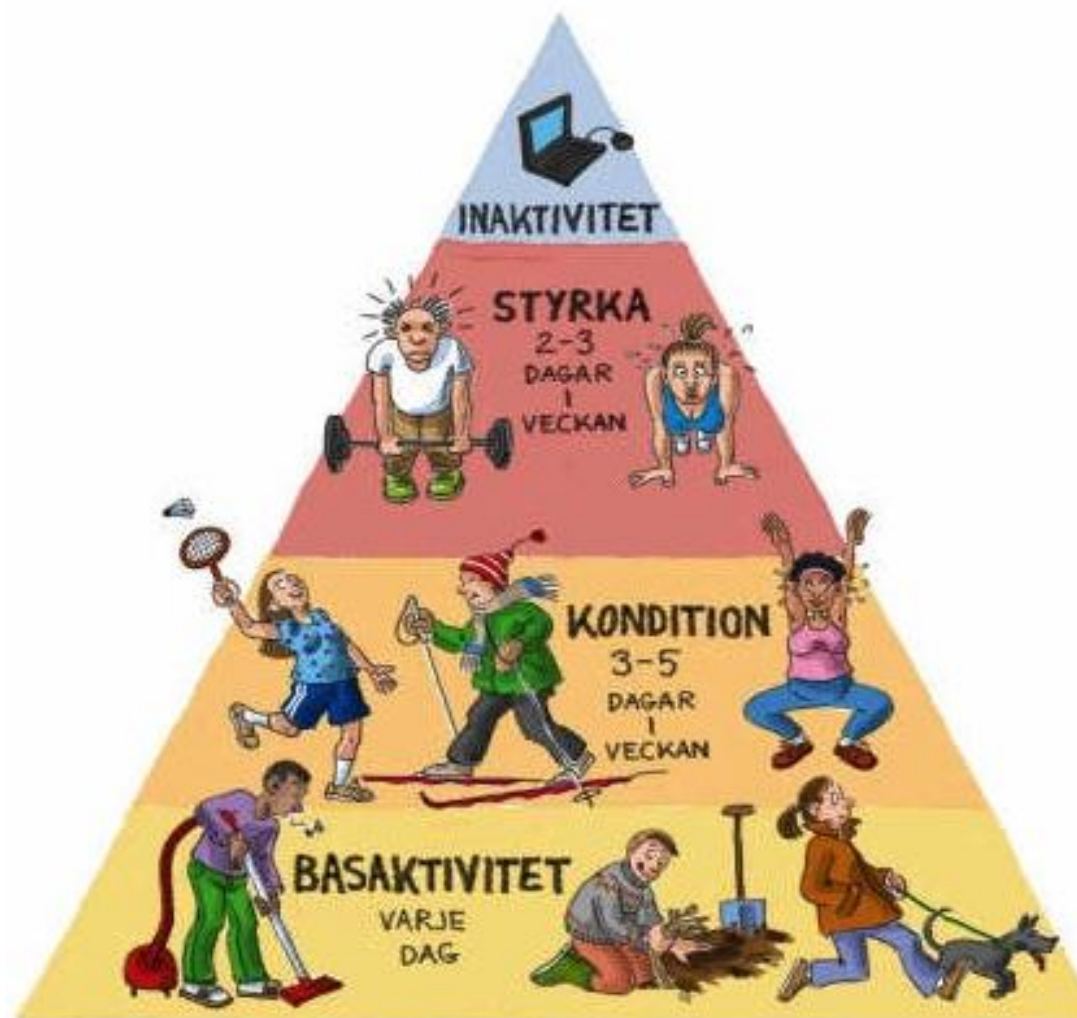


Vilka vinster finns det med att vara fysiskt aktiv?



- Ökad muskelstyrka
- Förbättrad funktion i senor/leder
- Förbättrad balansförmåga
- Förbättrat minne och förbättrad förmåga att lösa problem
- Minskad uttrötthet vid aktivitet
- Minskad benskörhet
- Minskad risk för depression och ångest

Bryt stillasittande!





Viktigt att röra sig på många olika sätt

En viktig pusselbit i rörelseförståelse är att röra sig på så många olika sätt som möjligt.
Då tränar vi alla de rörelser som kroppen behöver kunna.

Sedan kan vi kombinera dem i någon idrott vi gillar.

Ju fler rörelser vi kan, desto enklare och roligare blir det att vara fysiskt aktiv.



Referens:

Bild från "En ny syn på träning och tävling-med rörelseförståelse som grund"

<https://www.rf.se/RFarbetarmed/Strategi2025/introduktiontillrorelseforstaelse/>
Riksidrottsförbundet, rf.se



Aktiv medicin för bland annat:

- sänkt blodtryck, blodsocker och blodfetter
- minskad risk för hjärtsjukdom och stroke med 30-50 %

Ordination:

Intas dagligen, hela veckan. Valfri tid, gärna ej sent då önskad uppiggande effekt kan uppnås. Valfritt tempo, helst ej långsamt. Bästa effekt erhålls vid viss hjärtklappning/andfåddhet. Promenaden bör tas i minst 20-30 minuter, gärna med ett glas vatten under tiden.

Biverkningar:

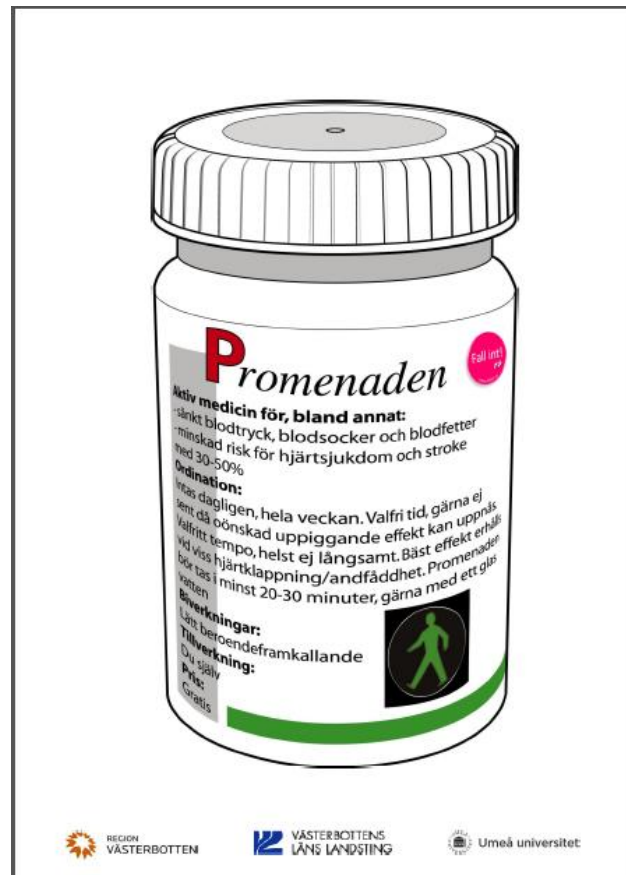
Lätt beroendeframkallande

Tillverkning:

Du själv

Pris:

Gratis





”De som tror att de inte har tid
med fysisk aktivitet måste förr eller senare
avsätta tid för sjukdom”

Edward Stanley (1826-1893)



Passion för livet

– Reflektion



Vilka vinster finns det med att vara fysiskt aktiv?

Stillasittande – hur påverkar det oss?

Kondition, styrketräning, rörlighetsträning, balansträning
– allt är lika viktigt

Vilka erfarenheter har deltagarna av olika
träningsformer?

Träna ensam eller tillsammans

Vilka träningsställen finns i er omgivning?

Hur gör deltagarna för att vara fysiskt aktiva?



Emma testar utegymmet

