

Rekommenderad veckomotion för personer över 65 år

UTHÅLLIGHET OCH KONDITION

Ansträngande 1 h 15 m/v *eller* Raskt 2 h 30 m/v *plus* 2–3 gånger/v

- ♥ Simning
- ♥ Vattenlöpning
- ♥ Konditionscykling
- ♥ Skidåkning
- ♥ Promenader
- ♥ Stavgång
- ♥ Fysiskt krävande hem- och gårdsarbete
- ♥ Plocka svamp
- ♥ Jakt
- ♥ Vardags- och nyttomotion
- ♥ Åka sparkstötting
- ♥ (Spark-)cykla

Källa: UKK-institutet

BALANS

- ♥ Balansträning
- ♥ Röra sig i naturen
- ♥ Bollspel
- ♥ Dans

RÖRLIGHET

- ♥ Tjänjning
- ♥ Gymnastikgrupper
- ♥ Yoga

MUSKELSTYRKA

- ♥ Gym
- ♥ Konditionsциkel
- ♥ Vattengymnastik
- ♥ Hemgymnastik

Många motionspass tränar muskelstyrka, balans och rörlighet samtidigt.

Balansträning är speciellt viktigt för över 80-åringar och för dem som har nedsatt rörelseförmåga eller som har fallit.



Flitiga stavgångare i Petalax.