

### **Regelbunden motion är bra för kroppen**

Kom ihåg att det aldrig är för sent att börja röra på sig. Kroppens rörelseförmåga försämras helt naturligt med stigande ålder men genom att fortsätta leva ett aktivt liv kan du bibehålla rörligheten längre.

### **Ge dig själv 30 minuter varje dag**

Det viktigaste är att vara aktiv, det är mindre viktigt vad man gör. Nästan all fysisk aktivitet gör kroppen gott. Motion kan nämligen vara en del av vardagen. Du kan tex:

- ♥ Utföra hushållssysslor
- ♥ Stiga av bussen en hållplats tidigare och gå sista biten
- ♥ Gå en promenad
- ♥ Fiska i svartån
- ♥ Göra en svamputflykt
- ♥ Ta med grannen på vernissage
- ♥ Gå i trappor om du har tillgång till det. Gå upp och ner flera gånger om dagen.

Det är bra motion, bara fantasin sätter sina gränser...

Små insatser kan ge stora vinster. Den rekommenderade dosen av aktivitet är minst 30 minuter om dagen. Du kan dela upp tiden i två 15 minuters pass eller tre 10 minuters pass.

### **Det är aldrig för sent!**

Det är heller aldrig för sent att vara fysiskt aktiv – kroppens rörelseförmåga kan förbättras hela livet! Studier visar att även 90-åringar blir starkare genom träning.

### **Att röra på sig ger bland annat;**

mer energi till andra göromål i vardagen och man sover ofta bättre på nätterna. Dessutom gör fysisk aktivitet skelettet starkare och bygger upp musklerna. Därigenom minskar risken för fall och benbrott om olyckan skulle vara framme.

Motionen betyder mycket för hälsan:

- Konditionen förbättras, du orkar mer utan att bli andfådd.
- Hjärtat blir starkare, risken för hjärt- och kärlsjukdomar minskar.
- Lungornas förmåga att ta tillvara på syre ökar.
- Muskler, leder och skelett blir starkare.
- Minskar risk för blodtrycksfall.
- Verkar förebyggande mot depressioner och åldersdiabetes.
- Stärker immunförsvaret.
- Motverkar skadlig stress.
- Ökar självförtroendet i fysiskt krävande situationer.

Många väljer att delta i en motionsform som också ger gemenskap med andra. Att vara aktiv tillsammans med andra är givande och man kan få uppleva många trevliga stunder och möjligheten finns att skapa nya bekantskaper.

Det är viktigt att du rör på dig även om du har diabetes, hjärtsjukdom, lungsjukdom eller ledsjukdom – är du osäker på vilken form av motion som passar bäst för dig kan du rådgöra med din läkare.

Välkommen att kontakta oss för tips och råd om att komma igång.



## Motion är sunt

För mer information är du  
alltid välkommen att kontakta oss:  
*Förebyggande hembesök*

Sofia 019-21 15 91, sofia.a.karlsson@orebro.se  
Ida 019-21 15 92, ida.persson@orebro.se  
Cecilia 019-21 15 97, cecilia.lundberg@orebro.se

*Örebro kommun kundtjänst*  
tel: 019-21 10 00, hemsida: [www.orebro.se](http://www.orebro.se)

