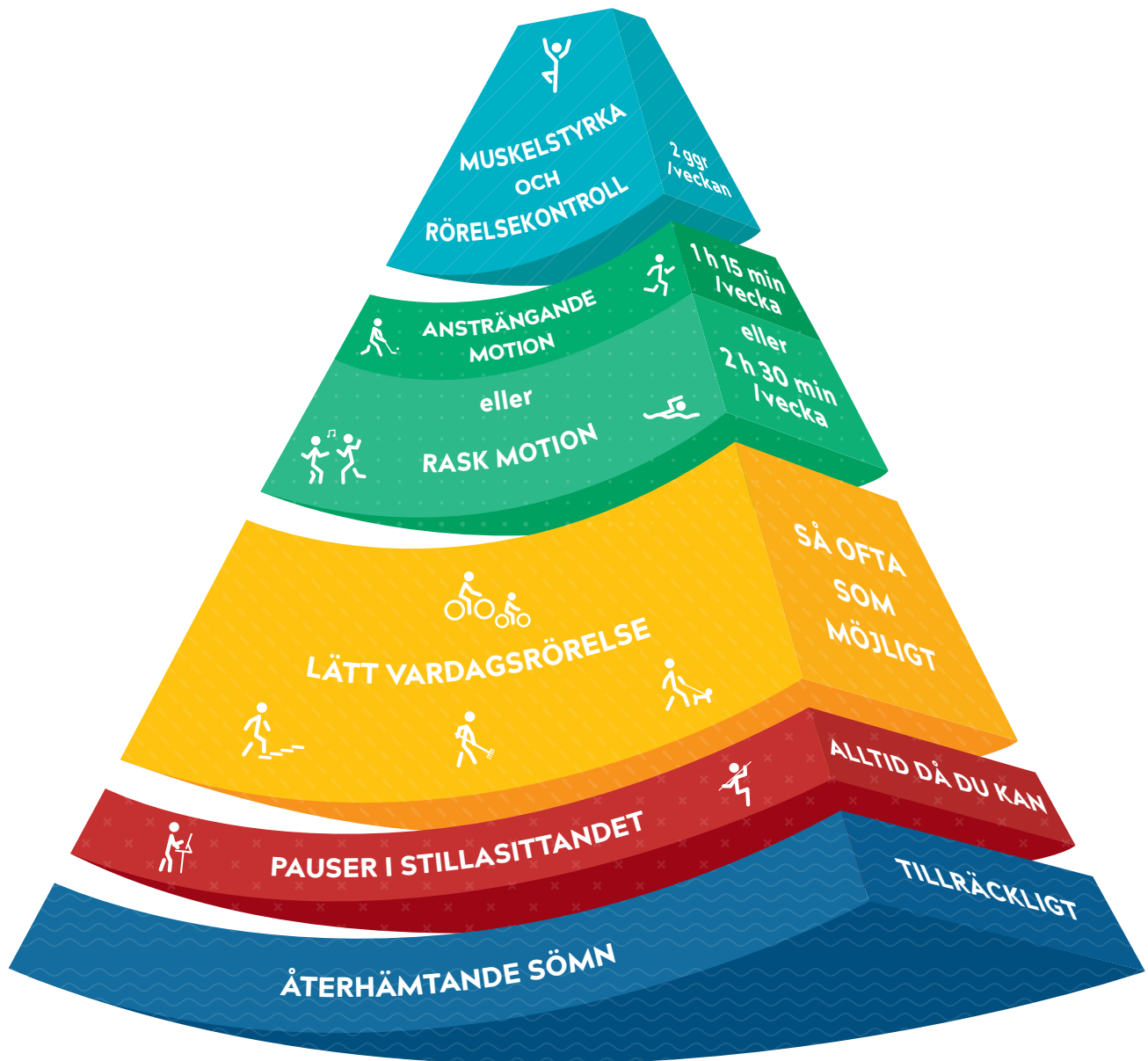


# HÄLSA GENOM RÖRELSE

– ett steg i taget



Motionsrekommendation per vecka för 18–64-åringar  
[ukkinstituutti.fi](http://ukkinstituutti.fi)

 UKK-institutet



## VARDAGEN ERBJUDER MÅNGA MÖJLIGHETER TILL RÖRELSE

**Lätt  
vardagsrörelse  
så ofta  
som möjligt**

All rörelse lönar sig: hushållssysslor, butiksbesök och andra vardagliga aktiviteter. Blodsocker- och fettvärden förbättras, lederna upprätthåller sin rörlighet, blodcirkulationen ökar och du blir piggare.

**Pauser i  
stillasittandet  
alltid då du kan**

Lätt vardagsrörelse aktiverar musklerna, minskar belastningen på kroppen och främjar hälsan i stöd- och rörelseorganen.

**Tillräckligt med  
återhämtande  
sömn**

Det lönar sig att prioritera sömnen. När du sover struktureras dina tankar och du återhämtar dig från dagens belastning. När du vaknar pigg, vet du att du sovit tillräckligt.

Hälsa genom rörelse – ett steg i taget



## HUR MYCKET ÄR DET BRA ATT RÖRA PÅ SIG?

Några minuter per gång räcker.

**Rask  
motion för  
hälsans skull**

All rörelse som höjer pulsen är bra.

**Minst 2 h 30 min per vecka**

> Rörelsen är rask när du kan prata trots att du blir andfådd.

**ELLER  
Ansträngande  
motion för bättre  
kondition**

Samma hälsoeffekter fås på kortare tid om intensiteten ökas.

**Minst 1 h 15 min per vecka**

> Rörelsen är ansträngande när du har svårt att prata på grund av andfåddhet.

**DESSUTOM  
Muskelstyrka och  
rörelsekontroll  
som stöd för  
funktionsförmågan**

Belasta stora muskelgrupper och utmana balansen mer än vanligt. Välj ditt eget sätt: gå i trappor, tungt gårdsarbete, motion i grupp, gym, bollspel.

**Minst 2 ggr per vecka**

**#hälsagenomrörelse #motionsrekommendation**



## GENOM ATT RÖRA PÅ DIG KAN DU GENAST MÅ BÄTTRE.

Ditt humör förbättras.  
Dina tankar skärps.  
Din känsla av stress minskar.  
Du sover bättre.

## GENOM ATT RÖRA PÅ DIG TILLRÄCKLIG KAN DU FÅ FLERA FRISKA LEVNADSÅR.

Motion och rörelse förebygger, behandlar och stöder rehabilitering av många sjukdomar, som t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, sjukdomar i stöd- och rörelseorganen samt vissa former av cancer.

**Rör på dig på ditt sätt. Varje dag.**