

RÖRELSE FÖR HÄLSA OCH GLÄDJE



Rörelsepyramiden visar hur vi behöver röra oss för att må bra fysiskt och psykiskt. I basen finns alla former av vardagsrörelser, som att gå, cykla, städa, jobba i trädgården, leka med barnen o s v. Undvik långvarigt stillasittande och ta gärna en rörelsepaus varje halvtimme.

Minst 150 minuter i veckan behöver vi också röra oss lite mer intensivt. Göra något som känns måttligt ansträngande – ta raska promenader, jogga, cykla eller något annat som får upp ångan. Gör något som engagerar stora muskelgrupper och sprid gärna ut aktiviteterna över veckan.

Ett par tre gånger i veckan behöver vi också styrketräning av stora muskelgrupper som ben, mage, rygg och armar.