

Promenadspår

Motion och välbefinnande för personer +65 år





Promenadspår

- Välkommen till gångstigarna för motion och rekreation!
- Här hittar du frågor och aktiviteter på stigarna.

Promenadspåren har lanserats som en del av Reumaförbundets projekt Rörelse och välbefinnande för personer över 65 år.





Spår 1

- Sömn hjälper dig att återhämta dig från dagens påfrestningar.
- Grunden för en återhämtande sömn läggs under dagen.

Övning: Slut ögonen och koncentrera dig en stund på att lyssna på ljuden i din omgivning. Vad är det du hör?





Spår 2

- Att ta en paus från stillastående är ett bra sätt att aktivera kroppen och ta hand om stöd- och rörelseorganen. Dessa upprätthåller också rörligheten när vi åldras.
- Pauser i aktiviteten rekommenderas när det är möjligt.

Uppgift: gör en pausrörelse som du gillar, be andra att följa efter!





Spår 3

- Lätt motion lönar sig!
- Hushållsarbete, shoppingrundor, trädgårdsarbete - all rörelse är meningsfull.

Fråga: Vilken syssla föredrar du att göra för att komma i rörelse?





Spår 4

- Det är aldrig för sent att lära sig något nytt.
- Många sporter kan anpassas för att passa möjliga fysiska funktionsnedsättningar.
- Det är bara fantasin som sätter gränser.

Fråga: Vilken form eller typ av träning skulle du vilja prova? Var snäll och visa upp ditt val i en pantomim.





Spår 5

- För vuxna och personer som fyllt 65 år bör en vecka innehålla 2h30min rask motion eller 1h15min ansträngande motion.
- Den totala mängden kan delas upp i små delar.

Fråga: Vattensporter, cykling, dans, gym - vilken typ av träning får ditt hjärta att pumpa?





Spår 6

- Styrka, balans och rörlighet.
- Utan dessa är det svårt att vara självständig i vardagen. God muskelstyrka och balans förebygger också fallolyckor.

Fråga: Fundera på vilka aktiviteter som utvecklar dessa egenskaper i ditt dagliga liv?

Försök att gå längs en linje. Hur kändes det att gå?





Bra jobbat, du kom i mål!

- Genom att ta del av spåren gjorde du en viktig handling för ditt eget välbefinnande.
- Gratulera dig själv och din promenadsällskap!

Projektet Fysisk aktivitet och välbefinnande för äldre personer med reumatism och andra sjukdomar i stöd- och rörelseorganen (2024-26) uppmuntrar till fysisk aktivitet och skapar möjligheter till fysisk aktivitet. Projektet finansieras av undervisnings- och kulturministeriet.

