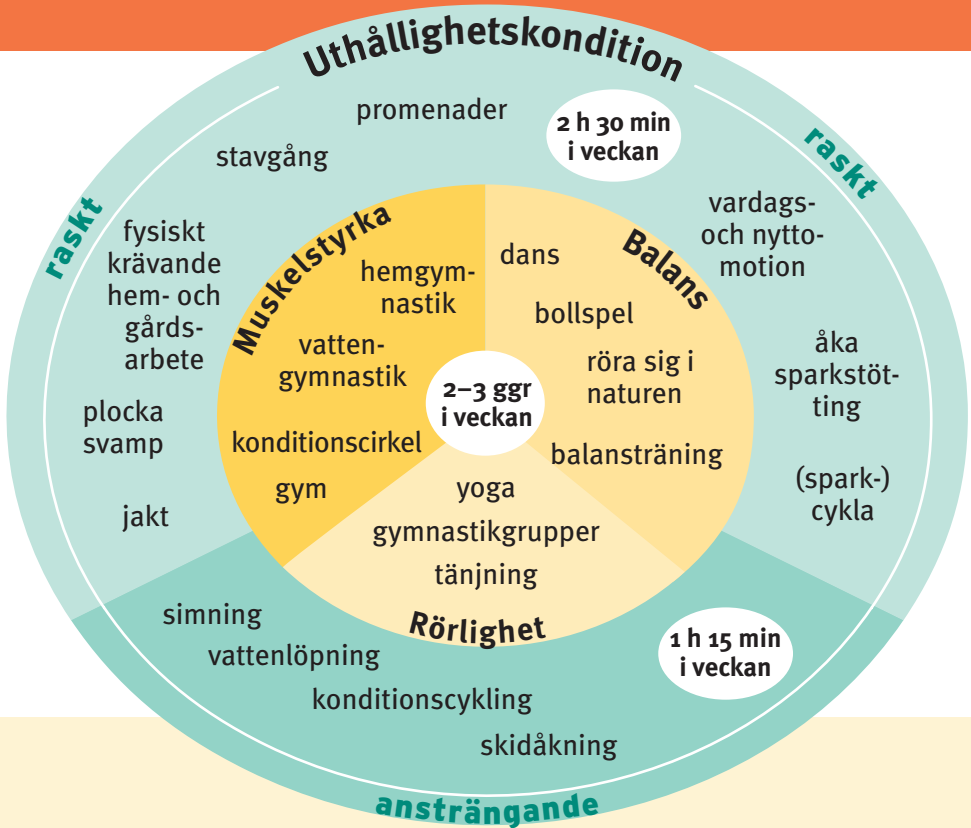


# MOTIONSKAKA för en vecka för över 65-åringar



Förbättra din **uthållighetskondition** genom att röra på dig raskt under flera dagar i veckan, sammanlagt åtminstone 2 h 30 min raskt **ELLER** 1 h 15 min ansträngande.

**UTÖVER** detta ska du öka din **muskelstyrka** } minst 2 gånger  
utveckla din **balans** } i veckan.  
upprätthålla din **rörlighet**

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**