

SOMMARTRÄNING VECKA 23-35

Anvisningar för att fylla i konditionskortet

Anteckna på konditionskortet när du har motionerat. Du kan anteckna tiden, men också beteckningarna U (uthållighetsträning), S (styrketräning) och B (balansträning), så att du ser hur mångsidigt du rör på dig.

vecka	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN	tsm
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								

vecka	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN	tsm
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								

U = uthållighetsträning S = styrketräning B = balansträning

Namn och kontaktuppgifter:

TRÄNA, Fyll i och lämna in till Vårt Hjärta

Senast 20.9.2023 så deltar du i utlottning av pris.

För hälsan och välbefinnandet är det viktigt att röra på sig mångsidigt och regelbundet flera dagar i veckan. Börja försiktigt och öka i egen takt mängden, längden och intensiteten på din träning. Gläd dig också över korta motionsstunder, eftersom bara några minuter utökar den dagliga dosen motion. Du kommer att märka i vardagen att din balans har förbättrats och att du är starkare efter bara en månads regelbunden träning. Det är aldrig för sent att börja motionera!

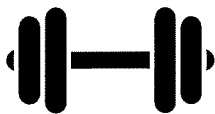
Rör på dig dagligen på ett sätt som passar dig.



Håll dig i rörelse! Ersätt att vara stilla med vilken fysisk aktivitet som helst alltid när du kan. Hushålls- och trädgårdsarbete, att handla och andra vardagssysslor ger fler steg och mer rörelse under dagen.



Utmana balansen och rör på dig mångsidigt! Baka in balansträning i vardagen flera dagar i veckan. Balansen utvecklas av att sträcka på sig, gå på tå och på hälarna, snurra, röra sig i naturen och av gymnastik, dans och bollspel. Kombinera under samma pass balans-, styrke- och uthållighetsträning så rör du dig säkrare och förebygger fall. När du tänjer hålls kroppen spänstig.



Stärk musklerna! Belasta särskilt benmusklerna åtminstone några dagar i veckan. Du tränar upp muskelstyrkan genom att stiga upp från en stol, gå i trappor och motionera hemma, på gym, i en simbassäng eller i en idrottspark.



Bli andfådd! Hög pulsen genom rask motion, det vill säga så att du blir lätt andfådd, åtminstone två och en halv timme per vecka. När du ökar träningsintensiteten från rask till ansträngande motion, räcker också en kortare tid för att uppnå hälsoeffekter. Förbättra uthållighetskonditionen genom att promenera, simma, cykla, skida eller gympa.

Tips för styrke- och balansträning hittar du på webbplatsen Voitas.fi.