Motionspyramiden

1 Vardagsrörelse

Öka vardagsrörelsen och minska stillasittandet. Försök vara ute så ofta det går. Pausa ofta om du sitter mycket.

2 Måttligt ansträngande

Håll igång 20- 30 minuter varje dag/150 minuter/vecka. Kombinera gärna styrka- och pulshöjande aktiviteter och gör det du gillar.

3 Högre ansträngning

Belasta och stärk dina stora muskelgrupper, leder och skelett (ben, mage, rygg och armar). Använd gärna gummiband, hantlar, en kompis, en sten eller vad du har.

1-2 ggr vecka, 8-12 repetitioner, 8-12 olika övningar, 2-3 upprepningar av varje övning.

SVENSK GYMNASTIK