

# SENIORGRUPP

## Hedesunda HC

# VARFÖR:

- LIVSKVALITE: Energi, humör, ork, kondition, uthållighet, balans
- FÖREBYGGGANDE: fallolyckor, smärta, stelhet, stress, depression, dålig sömn, uppmuntrar mer aktivitet, mot demens
- SOCIALT: nya vänner, gemenskap, en stund att se fram emot, glädje

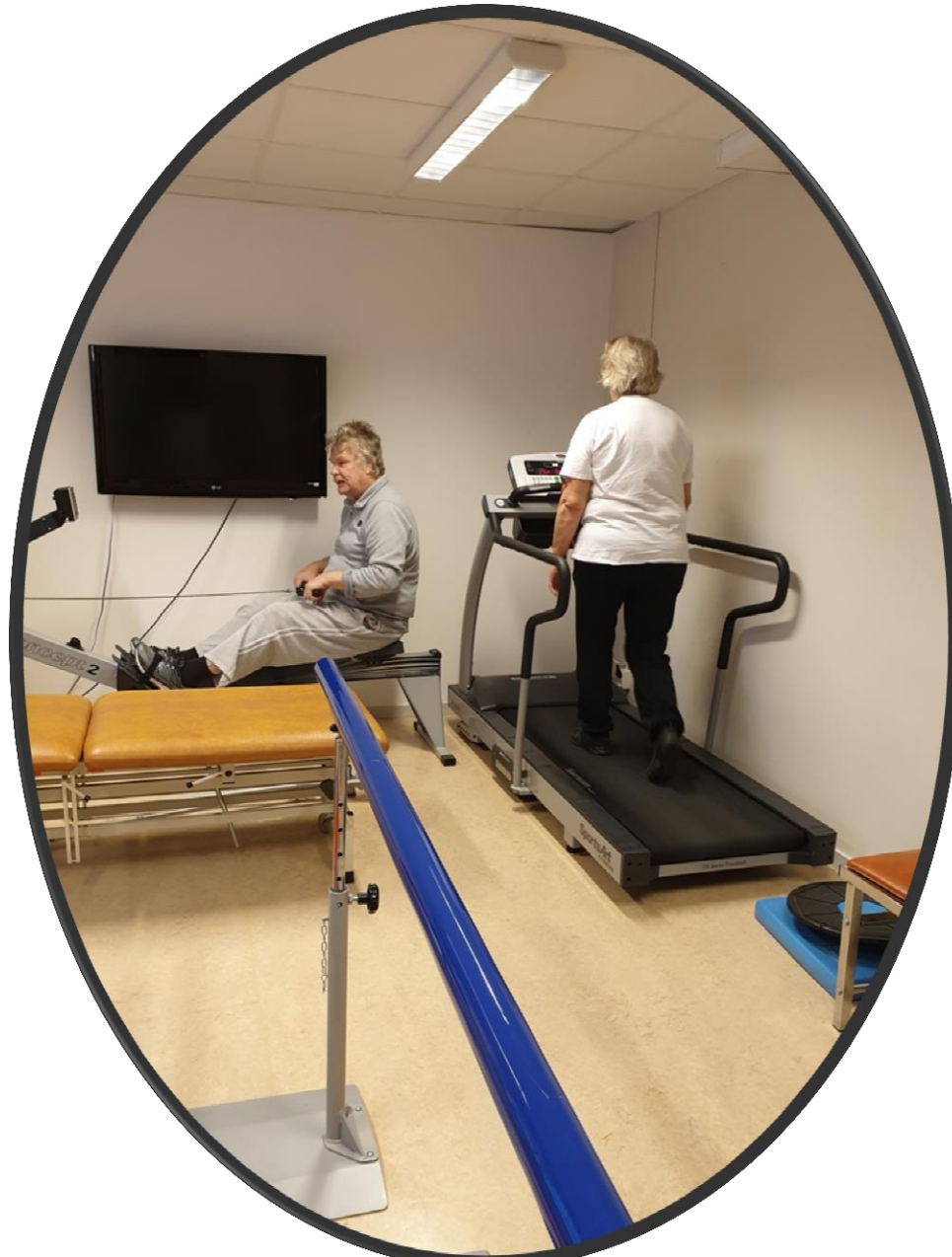
# FORSKNINGEN säger:

- att 20-30 minuters motion varje dag förutom det vi vet(styrka, skelett, leder..); hos äldre bromsar åldrandet, ökar hjärnans plasticitet, ökar måendet, minskar depressioner, gör dig i genomsnitt 3år yngre, biologiskt, tankemässigt
- att regelbunden motion under 3 månader ger bättre minne/större Hippocampus (2%)
- att en daglig promenad minskar risken för demens med upp till 40 %
- tydligt är att de som har ett stillasittande liv, är de som ska vara oroliga för demens, snarare än de som har föräldrar med demens

# UPPVÄRMNING



# UPPVÄRMNING



# BALANS TRÄNING



# BALANS TRÄNING



# STYRKA





# AVSLUTNING

