

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet, äldre

Ökar förmågan att klara
av vardagsaktiviteter

Förbättrar
sömnen

Sänker
blodsockret

Förbättrar hjärt-
och kärlhälsa

Sänker
blodtrycket

Förbättrar
rörligheten

Förbättrar
balansen

Stärker
skelettet



Förbättrar
hjärnhälsa

Ökar
styrka

Ger ökad
livskvalitet

Minskar
smärta

Bromsar det
fysiska åldrandet

Minskar oro och
nedstämdhet

Minskar fallrisk

All rörelse räknas!

Äldre personer har god effekt av fysisk aktivitet och det är aldrig för sent att börja träna. Fysisk aktivitet kan både förebygga och behandla många åldersrelaterade sjukdomar. En aktiv livsstil leder även till bevarad funktion och förebygger fall.

Referens: FYSS 2021, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

