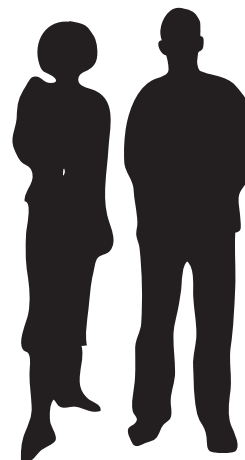




Barn

Barn har ett naturligt, aktivt rörelsemönster som vuxna saknar. Det viktigaste är att barnen får behålla rörelseglädjen och att vi inte begränsar dem. Det är onaturligt för barn att sitta länge och dubbelktioner i skolan är kanske inte rekommenderat sett ur det perspektivet.



Vuxna

För den arbetande människan är det viktigt med vardagsmotionen och annan träning kan inte väga upp för total brist på vardagsmotion.



Tonåringar

Tonåren är en svår period, för då tappar man ofta intresset för träning. Hälsobudskap biter knappast, men däremot sunda förebilder, som idrottare, kan inspirera till aktivitet. Då blir det trendigt att röra på sig.



Äldre

För den äldre människan är vardagsmotionen extra viktig och högst relevant. Då förlorar kroppen styrkefibrer och därför är styrkeövningar viktigt. Det behöver inte vara komplicerat utan man kan göra enkla övningar med den egna kroppen som motstånd.