

Må bra av träning

Monica Jonsson, sjukgymnast, gympaledare i Knivsta inledde med en fråga.

– Hur många av er tränar regelbundet? Så att ni får upp pulsen lite?

Mycket forskning bekräftar att träning är bra för både fysiskt och psykiskt mående, många gånger lika bra eller bättre än mediciner.

– Det är aldrig försent att börja träna, framhöll hon, alla kan, utifrån sina egna förutsättningar. Det händer saker med kroppen när vi blir äldre. Så enkla saker som promenader, träna styrka i armar o ben och träna balans, gör att kroppen behåller sin rörlighet längre.

Monica Jonsson leder också träningspass med särskilt fokus på rörlighet och balans anpassad för äldre. Mer information finns på hennes hemsida, mjinteraction.se.

Monicas *sköna rörelser för rörlighet* finns också på [YouTube.com](https://www.youtube.com)

Margareta Lindberg