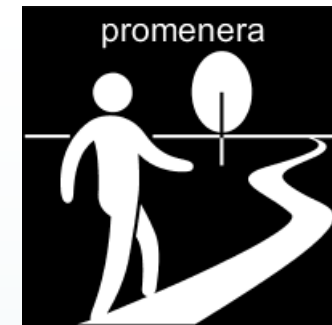


# Hur ser din träning ut?

Bilaga 4



- Tränar ni någon gång?
- Vad tränar ni?
- Finns möjligheten till det du tränar i andra kommuner?
- Hur är tillgängligheten?
- Hur tar du dig dit?

# Vad kan vi göra i Halland?



- Hur får man med sig de som bara sitter hemma och inte vill träna?
- Kan vi i Halland göra något gemensamt?

# Varför är det bra att träna?

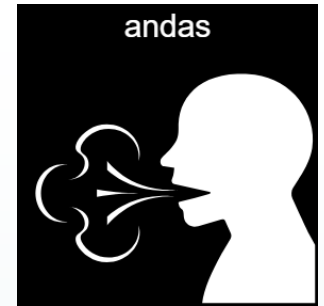


- Starkare hjärta
- Starkare muskler och bättre balans = mindre risk att skada sig
- Bättre minne, lättare att lära sig nya saker
- Risken för sockersjuka/diabetes minskar

# Varför är det bra att träna?



- Risken för sjukdomar i hjärtat minskar
- Skelettet håller sig starkt
- Mindre risk för infektioner, tex förkylningar
- Minskar smärtor
- Du blir glad



## Detta händer när du tränar:

1. Hjärtat slår snabbare och hårdare, mer blod skickas till kroppen
2. Du andas fortare
3. Du blir varm och svettas
4. Musklerna börjar använda mer energi

## Efter träning

- Stretcha
- Drick
- Ät mat
- Duscha

