**Varför är det bra att träna rörelse och balans**

**Enkla övningar med stor effekt! – Alla kan vara med.**

Genom att inkludera balans- och rörelseträning i din rutin får du en mer funktionell och skadefri kropp som fungerar optimalt både i vardagen och vid fysisk aktivitet. Att träna rörelse och balans är viktigt av flera anledningar, oavsett ålder eller fysisk nivå. Här är några av de viktigaste fördelarna:

**1. Förebygger skador**

* Starkare balans och koordination minskar risken för fall och andra skador, särskilt hos äldre personer.
* Förbättrad kroppskontroll gör att du lättare kan reagera på oväntade situationer, till exempel halka eller snedtramp.

**2. Förbättrar kroppshållning och stabilitet**

* Balansövningar stärker core-muskulaturen, vilket ger bättre hållning och minskar belastningen på ryggraden.
* Stabilitet i leder och muskler förebygger smärtor i exempelvis rygg, knän och höfter.

**3. Ökar prestationsförmågan i vardagen och idrott**

* En vältränad balans gör att du rör dig mer effektivt och kan utföra rörelser med mindre ansträngning.
* Förbättrad rörlighet och koordination gör att du kan lyfta, böja och sträcka dig mer smidigt utan stelhet.

**4. Förbättrar hjärnans funktion och nervsystemet**

* Balansövningar tränar hjärnan genom att stärka kopplingen mellan nervsystemet och musklerna.
* De bidrar till bättre kroppskännedom och reaktionsförmåga.

**5. Stärker muskler och leder**

* Rörelse- och balansövningar engagerar små stabiliserande muskler som ofta försummas i traditionell styrketräning.
* Lederna blir mer rörliga och flexibla, vilket minskar risken för stelhet och artros.

**6. Minskar stress och förbättrar mental hälsa**

* Träning som innehåller balansmoment har en lugnande effekt på nervsystemet.
* Det kan bidra till minskad stress, bättre koncentration och ökad medvetenhet om kroppen.