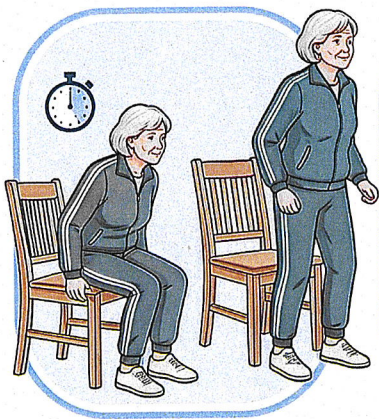


5 øvelser for å forebygge fall og styrke muskulaturen

Praktiske og enkle instruksjoner for styrke- og balansetrening som forebygger fall og øker tryggheten i hverdagen for eldre.



Reise og sette seg

- Sitt ytterst på en stol, bøy overkroppen frem og reis deg raskt opp uten støtte fra hendene. Sett deg deretter rolig og kontrollert ned igjen. Gjenta 10 ganger.



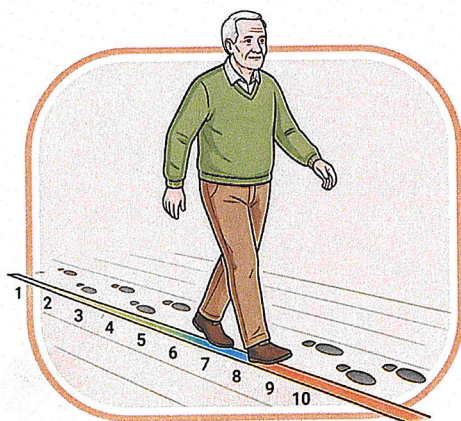
Stå på tå

- Stå med hoftebreddes avstand og løft deg raskt opp på tå. Hold stillingen i 2 sekunder før du senker deg rolig ned. Bruk støtte ved behov og gjenta 10 ganger.



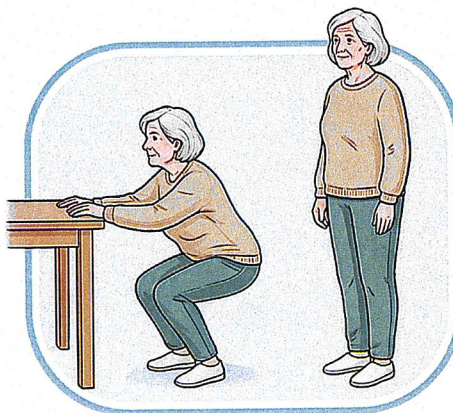
Stå på ett ben

- Stå oppreist og løft det ene benet. Hold posisjonen i 10 sekunder på hvert ben. Bruk fingertuppstøtte på en stol eller benk om du føler deg ustø.



4. Balansere på en linje

- Gå 10 steg fremover på en rett linje ved å sette hælen rett foran tåa på den andre foten. Se rett frem og prøv å gå så stødig som mulig.



5. Knebøy

- Stå med støtte i et bord eller en solid kjøkkenbenk. Bøy dypt ned i knærne som om du skal sette deg, og press deg raskt opp igjen til stående stilling. Gjenta 10 ganger.

Tren 2–3 ganger i uken



Tre omganger per økt

Hver øvelse bør ideelt sett gjennomføres i tre omganger (sett) i løpet av en treningsøkt for maksimalt utbytte.

Regelmessig trening bidrar ikke bare til fysisk styrke, men også til økt selvtillit og frihet i bevegelse.

