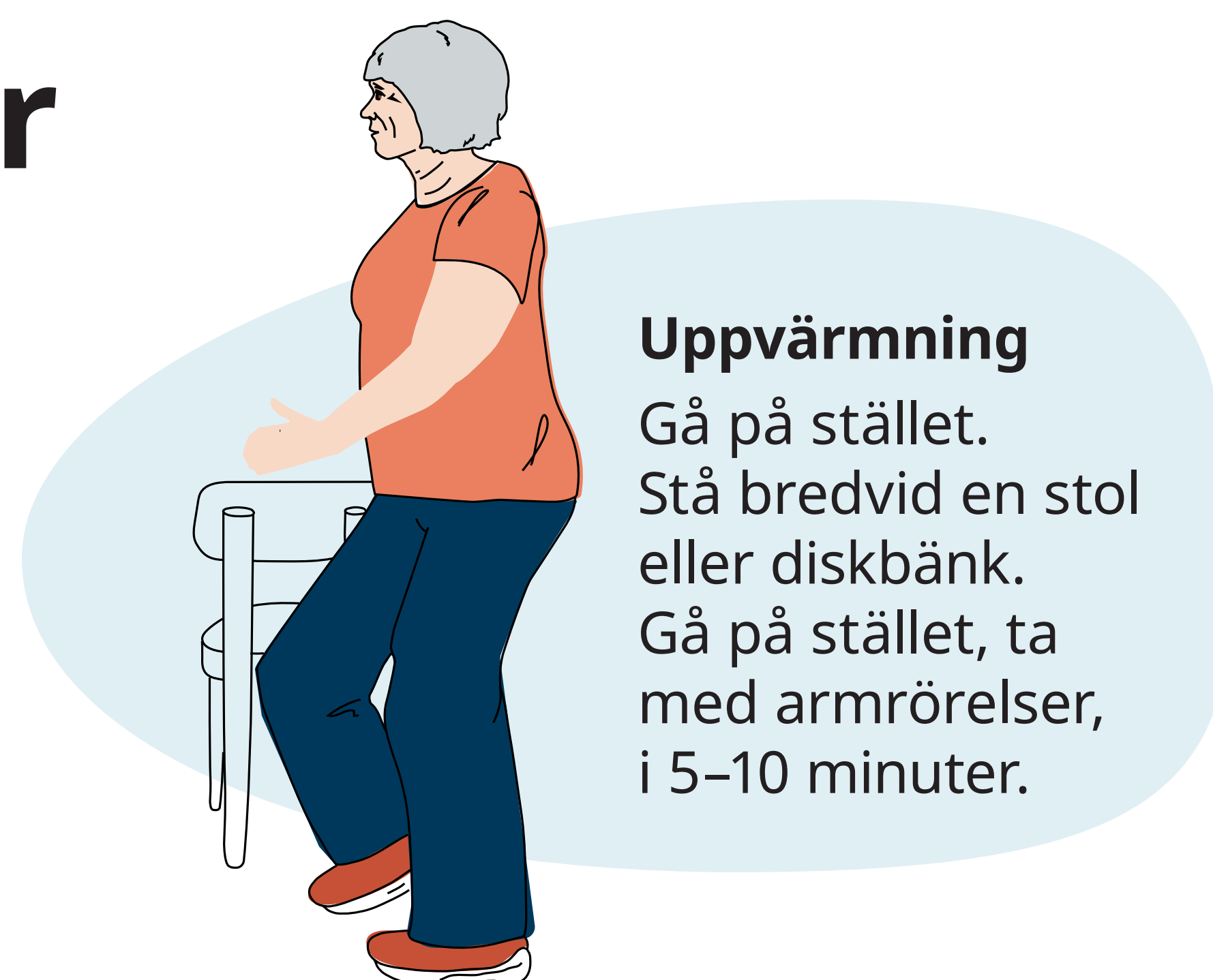


Balans- och styrkeövningar

– så minskar du risken att falla

Träna styrka och balans 2–3 gånger i veckan för att minska risken för fall. Rör på dig så att du blir lätt andfådd, och undvik att sitta stilla länge.

Börja med uppvärmning, upprepa sedan varje övning 10 gånger. Anpassa vilka övningar du utför efter din dagsform.



Uppvärmning

Gå på stället. Stå bredvid en stol eller diskbänk. Gå på stället, ta med armrörelser, i 5–10 minuter.



Tyngdöverföring från sida till sida

Stå axelbrett isär med fötterna. Flytta kroppstyngden från en sida, böj på knät, sen till andra sidan.



Stå på ett ben

Stå bredvid en stol eller diskbänk. Stå på ett ben, håll i 10 sekunder, växla ben.



Balansgång

Gå längs en "linje" på golvet, gå till exempel bredvid diskbänken.

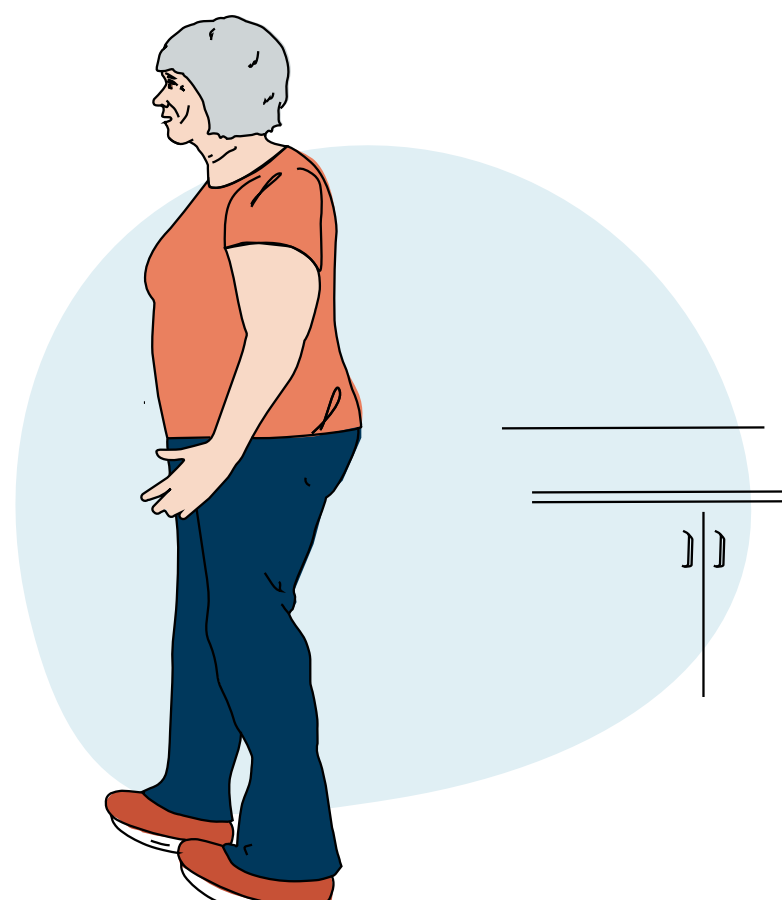
Uppresningsövning

Sitt en bit fram på en stadig stol. Luta dig framåt och res dig upp, sätt dig sedan långsamt. Ha armarna i kors framför bröstet eller ta stöd av armstöd på stolen om du behöver.



Tå och hälgång

Gå på hälarna en sträcka och gå därefter på tå en sträcka, gå bredvid diskbänken.



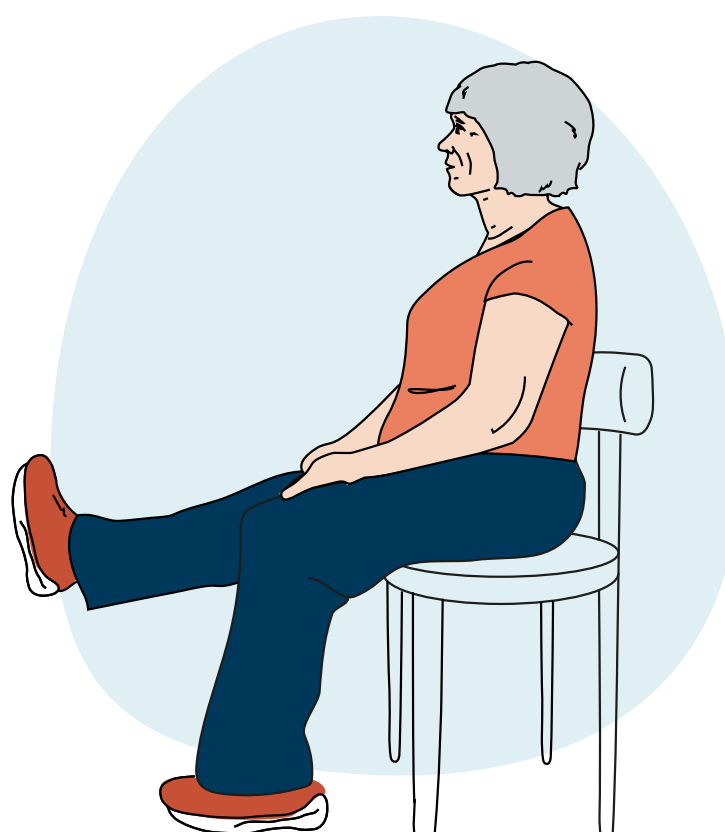
Stående tåhävningar

Stå vid en stol eller diskbänk. Gå upp på tå på båda fötterna och sänk därefter långsamt ner igen.



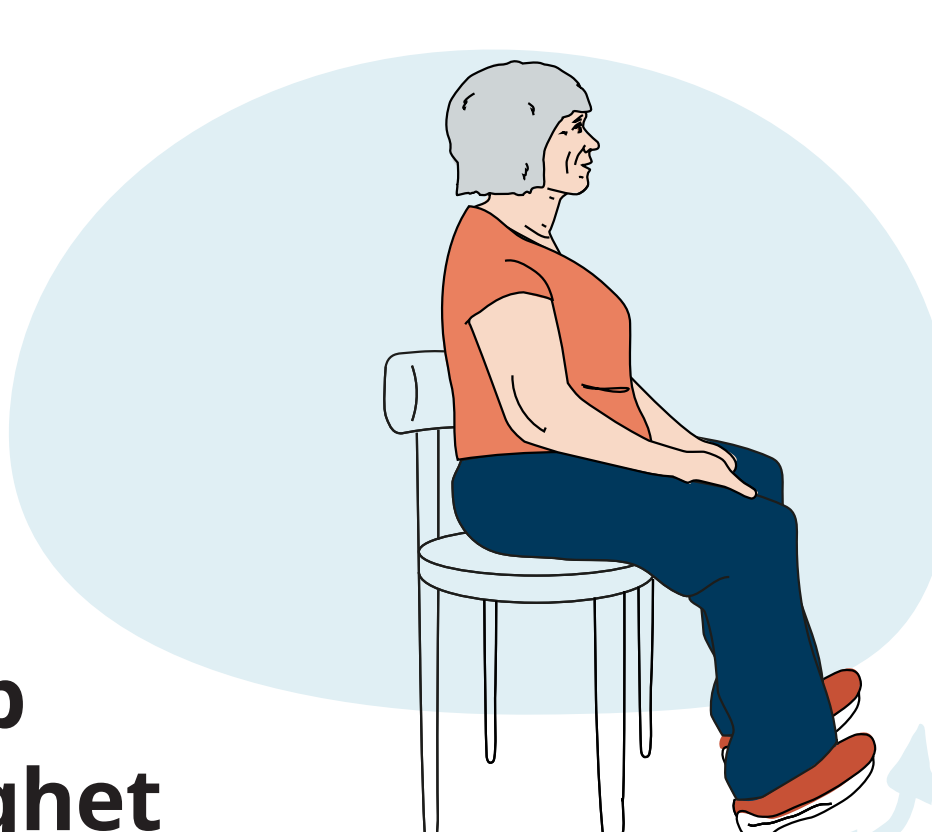
Sittande övning: knästräck

Sitt på en stol med rak rygg. Sträck ut ett knä i taget och håll i ett par sekunder, sänk ner långsamt. Upprepa med andra benet.



Sittande övning: fottramp för rörlighet

Sitt på en stadig stol med rak rygg och fötterna i golvet. Trampa upp och ner med fötterna.



Sittande rotation för rörlighet av överkropp

Sitt på en stol med armarna korsade framför bröstet. Vrid överkroppen långsamt från sida till sida och följ rörelsen med blicken. Håll höfter och bäcken stilla.



Scanna QR-koden med din mobiltelefon



Fler tips om hur bra matvanor, fysisk aktivitet och koll på dina mediciner kan minska risken att falla.