



Låt dig
inspireras!

KRAFT I ÅREN

Ta trapporna

Det krävs kraft att klara trappstegen för att äldre människor ska klara många av sina dagliga sysslor. Om de klarar trapporna, har de inga problem att uträtta sina ärenden, träffa vänner och vistas utomhus.

Trappor behöver inte vara något hinder för äldre människor utan kan också erbjuda effektiv närmotion som inte belastar ekonomin. Genom att gå i trappor kan du stärka muskelstyrkan i benen. Varje avverkat trappsteg ger träning. Trappträningen kan anpassas efter de krafter du har. Reglera takten och vila vid behov.

För träning i trappor räcker det med bara ett trappsteg.

- 1) Ta ett steg upp med höger fot följd av vänster, stig ner med höger fot följd av vänster. Gör samma övning med vänster fot först.
- 2) Berör trappsteget turvis med höger och vänster fot.



Träningstrappan på bilden är ett hjälpmedel som du kan använda för att skaffa dig mer styrka inför ålderdomen. Med hjälp av träningstrappan ökar du tryggt och enkelt din styrka. Trappan lämpar sig väl för träning på servicecenter, dagsjukhus, rehabiliteringsavdelningar eller på andra ställen där äldre vistas och rör sig.

Ytterligare information om programmet Kraft i åren finns på www.voimaavanhuuteen.fi