

## Var aktiv i vardagen och rör på dig varje dag



Det är viktigt med regelbunden motion och en aktiv vardag. Gör hemmasysslor både inomhus och utomhus och avbryt stillasittandet så ofta du kan.

Styrke- och balansträning hjälper dig att klara dig i vardagen, får dig att känna dig säkrare när du rör på dig och förebygger fall. I hemmagympaprogrammet på omstående sida får du träningstips. Gympa åtminstone två gånger i veckan. Om du vill kan du använda fotledsvikter med kardborreband för större motstånd och utmaning i träningen. Det finns ingen övre åldersgräns för träningen. Genom regelbunden träning ökar styrkan även för dem som är över 90 år.

Kom också ihåg att vara utomhus varje dag! Att gå ut på gården eller balkongen även för en kort stund gör gott. En promenad eller cykeltur, eller någon annan form av motion som höjer pulsen, utvecklar också konditionen.

## Ät regelbundet och mångsidigt

Kroppen behöver också hälsosam mat. En mångsidig kost innehåller bland annat grönsaker, frukter, bär, fullkornsprodukter, mjukt fett och mjölkprodukter. För en äldre person är det särskilt viktigt med proteiner.

### Här är några exempel på goda proteinkällor:

- mjölkprodukter såsom kvarn, grynost, ost och yoghurt
- kött, fisk och kyckling
- ärtor, bönor, linser och tofu
- ägg
- nötter



# Hemma- gympa

## BRA ATT HA TILL GYMPAN

- bekväma kläder och stadiga skor
- en stadig stol med ryggstöd och hård yta
- lite rörelseutrymme
- nära till en dricksflaska eller ett dricksglas
- en vikt som fästs med kardborreband, om du vill öka motståndet i övningarna 1, 3 och 5
- rörelseglädje i hjärtat



### 1. Öppna och stäng

Sitt på den främre delen av stolen, med benen ihop och händerna på låren. För vänster ben åt sidan och för det sedan tillbaka till utgångspositionen. Gör samma rörelse med det andra benet. För bägge benen isär samtidigt och för sedan ihop dem igen. **Upprepa hela serien 10 gånger.**



### 2. Böj knäna och stå på tå

Stå med fötterna en bit isär. Ta stöd av en vägg, stol, rollator eller dylikt. Böj knäna, räta på benen och stig sedan upp på tå. **Upprepa rörelsen 10 gånger.**



### 3. Lyft benet bakåt

Stå med rak rygg och ta vid behov stöd framifrån eller från sidan. Håll benet rakt och lyft det bakåt. För det sedan sakta tillbaka. Gör rörelsen omväxlande med bägge benen totalt **20 gånger.**



### 4. Utfall åt olika håll

Stå med rak rygg och ta vid behov stöd av något. Ta ett snabbt steg framåt med höger ben och för samtidigt över vikten på det främre benet. Stig tillbaka med benen bredvid varandra. Ta på samma sätt ett steg till sidan och tillbaka och ett steg bakåt och tillbaka. Gör rörelseserien **5 gånger** i rask takt. Upprepa med det andra benet.



### 5. Kraft i kroppen

Sitt på stolen med händerna längs sidorna. Lyft ena knät och rör vid det med motstående sidas hand. Gör rörelsen omväxlande åt båda hållen **10 gånger.**

**Fler övningar och gympaprogram, besök [voitas.fi](http://voitas.fi)**