

## Motion förebygger fallolyckor och fallskador

### Det är alltid rätt tid att börja

- Regelbunden motion även i mindre omfattning är bra för funktionsförmågan och hälsan.
- Börja motionera måttligt och motionera lite mer allteftersom.
- Promenader passar alla – rätt hjälpmedel bidrar med trygghet.
- Ta pauser i stillasittandet alltid då du kan och öka mängden lätt vardagsrörelse. Lätt vardagsrörelse aktiverar dina muskler och upprätthåller rörelseförmågan.

När du genom lätt vardagsrörelse kommit igång med dina motionsaktiviteter kan du ha som mål att komma upp i hälsomotionsrekommendationen för äldre. Utöver pauser i stillasittandet och lätt motion i vardagen innehåller rekommendationen:

- 2 tim. 30 min. rask uthållighetsmotion varje vecka SAMT
- två gånger i veckan motion som främjar balansen, muskelstyrkan och smidigheten.

Minskad muskelstyrka i nedre extremiteterna och försämrad balans utsätter oss med åren för fallolyckor. Det är därför viktigt att träna sin balans och muskelstyrka. Med dessa övningar kommer du igång med träningen. Gör övningarna flera dagar per vecka.



### Res dig från stolen

Sitt på en stol med fötterna stadigt mot golvet. Res dig stående, räta även på ryggen. Sätt dig igen kontrollerat och lugnt. Upprepa 10 gånger.

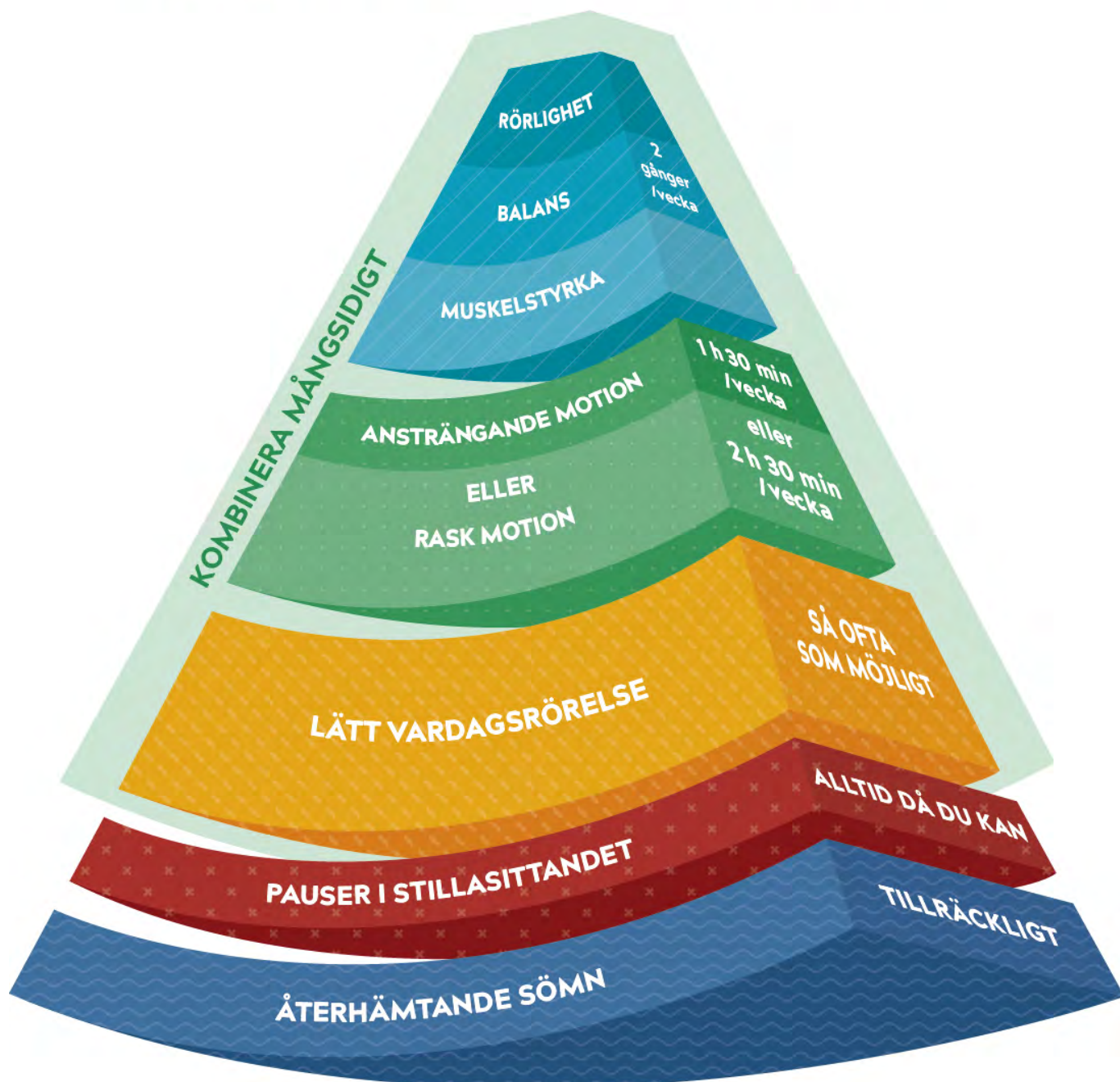


### Stående på ett ben

Stå med rak rygg, benen lätt isär och armarna avslappnade längs med kroppen. Ta vid behov stöd mot t.ex. ett bord. Stå en stund på ett ben och byt sedan ben. Upprepa 10 gånger med båda benen.



# LIVSKRAFT genom rörelse



Motionsrekommendation per vecka för över 65-åringar

 **UKK-institutet**  
ukkinstituutti.fi