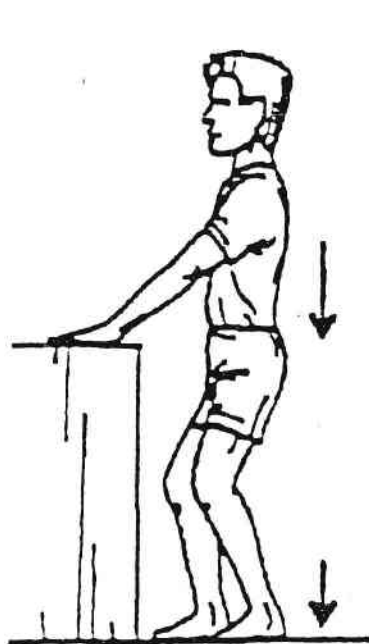


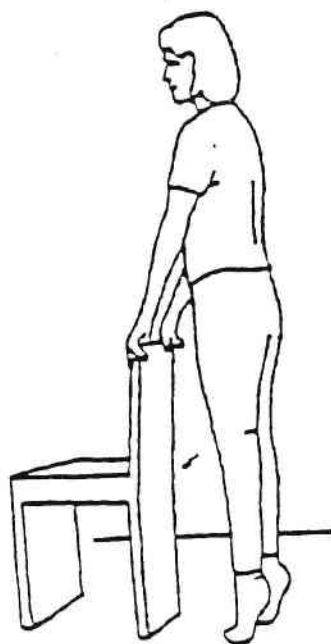
ENKLA TRÄNINGSTIPS

för att undvika fall

- Dagliga promenader ute, gärna i terräng
- Gå i trappor
- Stå på ett ben ibland, t ex när du borstar tänderna
- Lek på golvet med barnbarnen, dina eller andras
- Styrkeövningar, några tips



Upprepade knäböjningar.
På båda benen
eller ett ben i taget



Häv dig upp på tå.
Sänk sakta.



Res dig upp och
sitt långsamt ner.
Använd armarna så
lite som möjligt.



RÖRELSETIPS

VÄCK OCH MJUKA UPP DIN KROPP



FÖR AXLAR OCH RYGG
Knäpp händerna i nacken
och pressa ut armbågarna.

FÖR FOTLEDERNA
Trampa med fötterna.

**FÖR KNÄN OCH
HÖFTLEDER**
Dra upp knäna växelvis.

FÖR BUKMUSKLERNA
Klappa på knäna.

Vik här

UNDER DAGEN



FÖR BENMUSKLERNA
Res dig från stolen, helst
utan hjälp av armarna.



**FÖR RYGG OCH
NACKE**
Se dig omkring.
Sitt eller stå.

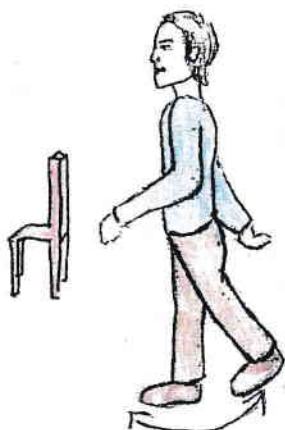


**FÖR AXLAR, RYGG
OCH NACKE**
Sträck ut. Sitt eller stå.



FÖR AXLARNA
Fatta tag om armarna
bakom ryggen.
Sitt eller stå.

Vik här



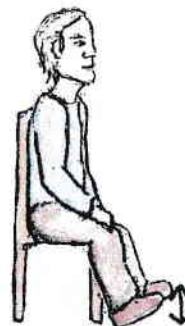
FÖR HÖFTLED OCH BALANS
Pendla benet framåt
och bakåt. Stå helst
utan stöd.



Lyft benet utåt. Stå
helst utan stöd.



FÖR KONDITIONEN
Tag en rask promenad
med spänstiga steg.



FRAMFÖR TV:n
Trampa med fötterna.
Bra för cirkulationen.

