

Låt vardagen aktivera dig

Bara 2,5 procent av seniorerna rör på sig enligt rekommendationerna. Denna utmaning kan lösas med små vardagsval. Muskelstyrkan och balansen går utmärkt att förbättra hemma. Det är aldrig för sent att börja.

helsinkiliikkuu.fi

Helsingfors

Hemmaträningsprogram för att träna balansen och muskelstyrkan i benen

Gör rörelserna dagligen eller minst tre gånger i veckan. Gör rörelserna i enlighet med vad du orkar, helst stående. Ha en god hållning och låt andningen löpa fritt medan du gör rörelserna. Muskelstyrka är en resurs när man blir äldre och bör tränas regelbundet.

Skidlöpparrörelse

Stå i lätt grenställning, samma avstånd mellan fötterna som din axelbredd.

1. Staka med armarna turvis som vid diagonalåkning, följ rörelsen med knäsvikt i samma rytm.
2. Staka med armarna parallellt, hela tiden med knäsvikt.

Upprepa rörelserna i minst två minuter.

De här rörelserna är en bra uppvärmning inför hemgymnastikprogrammet.



Lyft på skuldrorna

Höj axlarna upp mot öronen och släpp dem långsamt ned igen. Upprepa rörelsen 10–15 gånger.

Rörelsen tränar upp de övre skuldermusklerna.



”

Redan en liten mängd regelbunden motion är bra för funktionsförmågan och hälsan.

Uppstigning från sittläge

Ställ en stol med ryggen mot en vägg. Sitt på stolen med fotsulorna stadigt mot golvet. Luta dig framåt och res dig upp till ståläge. Sätt dig långsamt ned igen. Upprepa rörelsen 10–15 gånger.

Rörelsen stärker benmusklerna.

Höftrörelse (teckna åttor)

Ta vid behov en stols ryggstöd som stöd. Lyft ena benet från golvet och rita med foten åttor i luften. Var noga med att ha god hållning hela tiden. Upprepa rörelsen 5–10 gånger, med vardera benet.

Rörelsen är övning för höftleden, muskelkraften och balansen.



” Börja måttfullt och öka lite i taget.



Magmuskelövning

Sitt stadigt på en stol och greppa sitsens kanter. Lyft benen med magmusklerna och släpp sedan långsamt ned dem igen. Upprepa rörelsen 10–15 gånger.

Bra träning för magmusklerna.



Gungning från tå till häl

Stå i smal grenställning. Ta vid behov en stols ryggstöd som stöd. Ställ dig på tå och återgå till normalläge. Flytta all vikt till hälarna och lyft tårna från golvet. Fortsätt att gunga mellan tårna och hälarna 10–15 gånger.

Rörelsen stärker vadmusklerna och ökar rörligheten i fotleden.

Cirkla med händerna

Lyft handen, med armen sträckt, nedifrån främre vägen helt upp och bakre vägen tillbaka. Följ hela tiden handen med blicken. Upprepa minst fem gånger, byt sedan sida.

Rörelsen tränar axelledens och nackens rörlighet och övar upp balansen.



Hållningsövning

Ställ dig med ryggen mot en vägg, med hälarna och handflatorna mot väggen. Tryck armarna och skulderbladen lätt mot väggen. Håll dem tryckta mot väggen ett tag och slappna sedan av. Samtidigt sträcker du på nackmuskeln genom att trycka hakan mot bröstet. Upprepa fem gånger.

Övningen håller ryggen och nacken i god form och ger dessutom bättre hållning.



Stående rotation

Stå med benen lätt särade. Vänd dig på stället ett helt varv, stanna upp och vänd dig sedan genast tillbaka. Upprepa rörelsen tre gånger, åt båda hållen.

Rörelsen är en balansövning.

Även lätt vardagsmotion hjälper. Personer som promenerar 1,5 kilometer i veckan har dubbelt så stor chans att behålla förmågan att gå jämfört med dem som promenerar mindre.

Varför rör du på dig?



Kryssa för den eller de orsaker att motionera som är viktiga för dig

- ☐ Man känner sig piggare och lättare till sinnes
- ☐ De dagliga sysslorna går lättare
- ☐ Dagen får meningsfullt innehåll
- ☐ Man håller sig frisk längre, risken för exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar minskar
- ☐ Man får möjlighet att träffa vänner och bekanta
- ☐ Sömnkvaliteten blir bättre
- ☐ Maten smakar bättre
- ☐ Minnet fungerar bättre
- ☐ Man kommer på nya idéer när man rör sig i naturen
- ☐ Konditionen blir bättre
- ☐ Annat, vad? _____

Motionsmöjligheterna i Helsingfors finns samlade på adressen www.helsinkiliikkuu.fi. För äldre erbjuds Seniorisäpinät-evenemang, gymnastik, simning, verksamhet och gymträning på seniorcentren och servicecentren, evenemang, friluftsmöjligheter och medborgarinstitutens kurser. All fysisk aktivitet, även i liten mängd, är viktigt och främjar välbefinnandet. Regelbundenheten är viktigast.

Hitta ditt sätt att motionera på adressen helsinkiliikkuu.fi

Så här borde du röra på dig under en vecka



**2 ggr i veckan
Smidighet,
balans och
muskelstyrka**



**2 h 30 min
Rask eller 1 h 15 min
ansträngande motion**



**Lätta fysiska
aktiviteter, ta pauser
i stillasittandet alltid
när det är möjligt**



**Daglig och
mångsidig
motion**



**Din egen motionsplan: Kryssa för de motionsvanor
som passar dig bäst eller hitta på egna**

Balans och smidighet

- ☐ Jag är ute dagligen
- ☐ Jag promenerar eller plockar bär i ojämn terräng i en närliggande skog
- ☐ Jag lyssnar på musik och dansar ensam eller tillsammans med någon
- ☐ Jag stretchar när jag tittar på tv

Muskelstyrka

- ☐ Jag tränar hemma (se programmet på baksidan) eller gör gymnastikövningar som visas på tv eller på nätet (helsinkiliikkuu.fi)
- ☐ Jag går i trappor
- ☐ Jag går i uppforsbackar eller utför tyngre trädgårdsarbete
- ☐ Jag bär hem mina matkassar från affären
- ☐ Jag går på gym eller yogar

Rask motion som gör mig andfådd

- ☐ Jag går med stavar eller cyklar
- ☐ Jag tränar raskt hemma enligt programmet på baksidan
- ☐ Jag räfsar
- ☐ Jag simmar eller deltar i vattengymnastik
- ☐ Jag spelar klubbspel
- ☐ Jag deltar i motion i grupp på en motionsplats, ett senior-center, ett servicecenter eller ett medborgarinstitut

Lätta fysiska aktiviteter

- ☐ Jag rör på mig när jag talar i telefon
- ☐ Jag stiger upp från stolen varje halvtimme
- ☐ Jag utför sysslor i hemmet
- ☐ Jag gör en museirunda eller promenerar till biblioteket

Hur motionerar jag, när och med vem:

” Motion behöver inte vara dyrt. Din närmiljö ger möjligheter till en aktiv vardag.

Tips:

Du kan föra bok över din motion i din egen kalender!