

Sundhedsstyrelsen anbefaler

Minimum 30 minutter motion hver dag

De 30 minutter kan opdeles i mindre perioder, f.eks. 15 minutter om morgenen og 15 minutter senere på dagen, eller 3 x 10 minutter i løbet af dagen.

Hvad sker der med din krop, når du ligger i sengen?		
1-2 dage	1 uge	3-4 uger
	Konditionen falder med 10%	Konditionen falder over 20%
Muskelstyrke falder med 3-4%	Muskelstyrken falder med op til 20% (særligt benmusklerne)	

Tips til træning

der giver god balance, muskelstyrke og udholdenhed og mindsker fald



Man kan ikke forhindre at man bliver gammel, men man har indflydelse på, hvordan man bliver gammel.

Udarbejdet af Sundhedsvejlederne
Holbæk Kommune

Øvelser

Gåture

Gå tur dagligt alene eller sammen med ægtefælle, hund eller nabo. Varyer tempoet, gå korte og lange skridt, gå på forskelligt underlag. Bliv gerne forpustet.

Trappegang

Har du trappe, gå da dagligt en tur op og ned af den.

Rejse og sætte sig

Rejs og sæt dig fra en stol med eller uden armlæn så hurtigt du kan, gentages mindst 10 gange (placer stolen op ad en væg).

Øvelser for armene

Stå eller sid rank uden rygstøtte. Hold en ½ liters flaske med vand eller sand i hver hånd. Hold armene strakt og løft dine arme ud til siden. Gentag øvelsen så mange gange du kan gerne 1 minut eller længere. Stå eller sid rank uden rygstøtte. Hold ½ liters flaske fyldt med vand eller sand i hver hånd. Bøj og stræk i albuerne. Gentag øvelsen så mange gange du kan, gerne 1 minut eller længere.

Øvelser for balancen

Stil dig med skulderbredde afstand mellem fødderne. Flyt vægten fra det ene ben til det andet. Øv dig i at gå på "line" brug f.eks. rillen mellem to gulvbrædder el.lign. Kom op og stå på tæer og ned igen – evt. uden at støtte - gentages mindst 10 gange. Stå på et ben så længe du kan (evt. støtte til et bord el. lign). Træn evt. med lukkede øjne. Øvelsen gentages 10 gange med hvert ben.

Op fra gulv

Læg dig på gulvet og rejs dig igen

Øvelser

Øvelser for nakken

Læg skiftevis højre og venstre øre ned mod skulderen. Træk hagen ned mod brystet løft op igen. Sid eller stå, drej hovedet fra den ene side til den anden. Foretag evt. øvelsen med lukkede øjne

Stræk og bøj hele kroppen

Stå med let spredte ben. Stræk dig, som om du plukker æbler, og buk dig, som om du lægger dem i en kurv. Gentages 10 gange.

Forebyg fald

- * Motioner hver dag
- * Løft benene – undgå trippende gang – gå ikke baglæns
- * Spis varieret
- * Tag Kalcium med D vitamin og vitaminpille hver dag
- * Indret boligen hensigtsmæssigt med plads til at komme rundt
- * Undgå løse tæpper
- * Undgå løse ledninger
- * Få gelænder/greb ved trapper/trin
- * Pas på våde gulve
- * Husk at tænde lys – specielt om natten
- * Sid lidt på sengekanten/stolekanten inden du rejser dig
- * Gå med sko med hælkappe
- * Husk at drikke ca. 1 liter væske hver dag
- * Vær opmærksom på svimmelhed – det kommer ikke fordi man bliver ældre – søg læge