

Träningsprogram för äldre

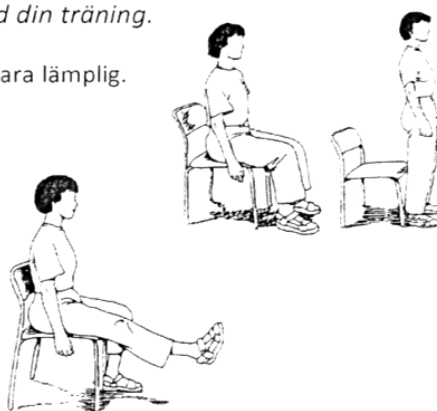
Detta är ett träningsprogram som är bra för muskler och leder samt ger bättre balans.

Försök att göra varje styrkeövning 8-12 gånger. Du kan dela upp övningarna under dagen.

Träna gärna 3-5 ggr/v och när du blivit starkare kan du träna med programmet varje dag.

Kontakta en sjukgymnast på vårdcentralen om du vill ha hjälp med din träning.

Res dig upp och sätt dig ned utan stöd om det går bra. En köksstol kan vara lämplig.



Växelsvis knästräckning, håll benet rakt en liten stund.



Gör tåhävningar med båda fötterna samtidigt, håll i en stol för stöd.



Trampa upp och ned med båda fötterna.



Med lätt stöd, böj och sträck i knäna.



Träna att stå på ett ben, lätt stöd om det behövs.