



Øvelser for å forebygge fall

– for deg som føler deg litt ustø når du går utendørs

1. Reise/sette seg

Sitt oppreist ytterst på stolen (gjern med armer i kryss over brystet).

- Bøy overkroppen fram og reis deg raskt og kontrollert opp.
- Sett deg kontrollert og langsomt ned igjen.

GJENTA ØVELSEN 10 GANGER



2. Stå på tå



Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.

- Løft deg raskt og kontrollert opp på tå. Hold 1-2 sekund. Senk hælene langsomt og kontrollert ned.

GJENTA ØVELSEN 10 GANGER

3. Stå på ett ben

Stå oppreist. Støtt deg så lite som mulig, eventuelt med fingertuppstøtte til en stol eller kjøkkenbenken.

- Stå på ett ben.

Hold posisjonen i 10 sekunder.

GJENTA PÅ MOTSATT BEN



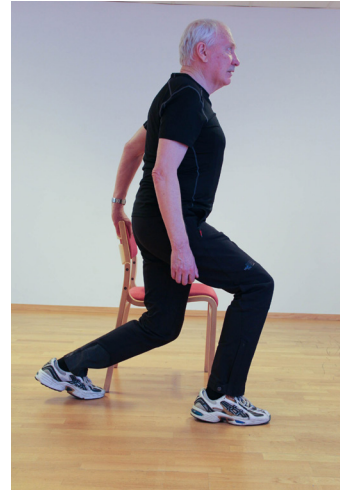
I dette heftet finner du **7 utvalgte øvelser**, som du anbefales å gjøre **minst tre ganger** i uka. Hver øvelse bør **gjentas 3 ganger**

4. Telemarksnedslag

Stå med samlede ben. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.

- Ta et langt steg framover og skyv kroppsvekten over på det forreste benet.
- Skyv i fra og flytt benet tilbake til utgangspunktet.

GJENTA 10 GANGER PÅ HVERT BEN



5. Plukke epler

Stå foran kjøkkenbenken eller ved en stol. Lat som du står ved et epletre. Stå litt bredbeint og bruk minst mulig støtte.

- Strekk deg rolig, og plukk et eple så langt opp til den ene siden som du kan, uten å flytte på føttene.
- Bøy deg rolig ned mot en tenkt bøtte du har på den andre siden, og legg eplet i bøtta. Gjenta på den andre siden.

SKIFT RETNING. GJENTA 8–12 GANGER



6. Balanser på en linje



Stå oppreist med siden mot en stol eller kjøkkenbenken.

- Sett ett ben rett foran det andre og gå så 10 steg framover på en rett linje.
- Se framover og prøv å gå stødig.

SKIFT RETNING

7. Strekk og rotasjon (overkropp)

Sitt oppreist fram på stolen. Ha hoftebreddes avstand mellom føttene og med knær over ankler.

- Plasser høyre hånd på motsatt kne og vri overkroppen mot venstre til du kjenner det strekker i siden.
- Hold mens du teller til 10, returner til utgangsstilling.

GJENTA 2 GANGER TIL HVER SIDE



Nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet for å forebygge fall for de over 65 år:

Muskelstyrke, balanse og koordinasjon er nøkkelfaktorer for å holde seg på beina og unngå å falle.

- Hvis du føler deg ustø anbefales det at du utfører balanseøvelser og styrketrening tre eller flere ganger i uken.
- Vi anbefaler at du unngår lange perioder med sitting, for eksempel ved at du reiser deg fra stolen minst en gang i halvtimen.

Du anbefales også å øve på å komme deg ned på gulvet og opp igjen, følg lenken: <http://profound.eu.com/floorwork>