

Aktiv og stødig hele livet



Aldring og helse
Nasjonalt senter

5 grep for et aktivt og selvstendig liv

1. Hold deg i bevegelse! Styrke- og balansetrening to til tre ganger i uka holder deg stødig og sterk.
2. Et variert kosthold rikt på kalsium og vitamin er viktig for sterke bein.
3. Alkohol tåles ofte annerledes med alderen og kan påvirke medisiner. Snakk med legen – særlig hvis du føler deg ustø. Et bevisst forhold til både alkohol og legemidler kan gjøre en stor forskjell for helsa.
4. Vær godt rustet for vinterføre – bruk gjerne brodder eller piggsko på glatte dager, og ha litt strøsand lett tilgjengelig ved døren. Små tiltak gir tryggere turer.
5. Godt syn og god hørsel gjør hverdagen enklere – sjekk jevnlig, og bruk briller med riktig styrke.



Øvelser som holder deg stødig og sterk

For å bevare styrke og balanse med alderen, er det viktig å være aktiv jevnlig. Når du gjør balanseøvelser, bør du kjenne deg litt ustø – det betyr at kroppen utfordres. Styrkeøvelsene bør være så tunge at du blir sliten i musklene som jobber.

Øvelse 1: Stå på én fot. Prøv å finne balansen uten å måtte bruke støtte. Mer utfordring? Stå på mykt underlag, for eksempel en pute.



Øvelse 2: Gå på linje. Mer utfordring? Gå baklengs på linje eller gi deg selv en matte- eller tenke-oppgave underveis.



Øvelse 3: Reise og sette seg / knebøy. Med hendene på brystet, reis deg raskt opp og senk deg sakte ned. Mer utfordring? Legg på vekt i hendene eller på ryggen i en sekk. 12 repetisjoner x 3.



Øvelse 4: Tåhev. Reis deg raskt opp på tå og senk deg langsomt ned. Mer utfordring? Prøv på én fot. 12 repetisjoner x 3.



Informasjon og tips om fallforebygging
finner du her:



Her finner du treningsfilmer med styrke- og
balanseøvelser som holder deg stødig og sterk:



Mer informasjon på
www.aldringoghelse.no