HFS

Senior!
Rör på dig för bättre hälsa

Du behöver varken träna hårt eller länge för att må bättre till både kropp och själ. Men helst varje dag!

Du får bättre balans och rörlighet.

All rörelse är bra. Börja försiktigt och öka på vartefter du får lust att ta i mer.

Vänd på kortet så får du tips på enkla rörelser som du kan göra varje dag.

Nätverket hälsofrämjande hälso- och sjukvård
www.hfsnatverket.se

Kortet framtaget av Akademiska sjukhuset

Tre övningar för en piggare kropp

Styrka

Sitt på en stol, res dig upp och sätt dig långsamt ner.
Ta hjälp av armstöden om du behöver.

Balans

Stå på ett ben och håll balansen så länge du kan, växla ben.
Ta handstöd av något stabilt om du vill.
Extra säkert är att stå i ett hörn med något stadigt framför sig.

Kondition

Promenera! Använd rollator eller något annat gånghjälpmedel om du behöver.

Upprepa övningarna flera gånger vartefter du blir stadigare och orkar mer. Helst varje dag!