



# Øvelser for å forebygge fall

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

## 1. Reise/sette seg

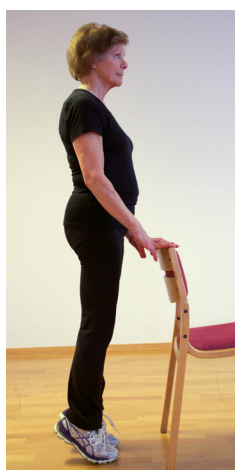
Sitt oppreist ytterst på stolen (gjørne med armer i kryss over brystet).

- 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**



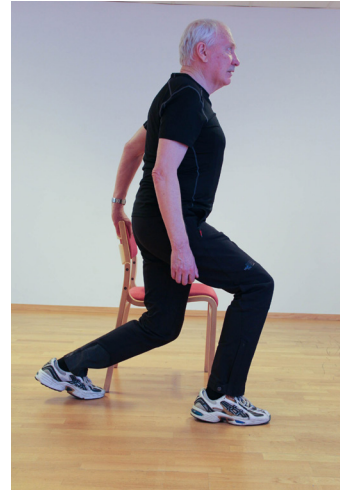
I dette heftet finner du **7 utvalgte øvelser**, som du anbefales å gjøre **minst tre ganger** i uka. Hver øvelse bør **gjentas 3 ganger**

## 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>