



## **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](http://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!***