

# Träna och rör på dig med Bonum

● **Lätt eller medel, välj själv?** I denna broschyr hittar du två förslag på träningsprogram som du själv kan genomföra hemma.



# Balans- och styrketränningsprogram för att minska risken för fall



Fallolyckor är ett stort problem i samhället. Alla kan falla, men risken att falla ökar när vi blir äldre. Forskning visar att regelbunden balans- och styrketräning minskar risken för fall och fallskador. Och det fina är att det aldrig är för sent att börja träna för att stärka musklerna, förbättra balansen och konditionen.

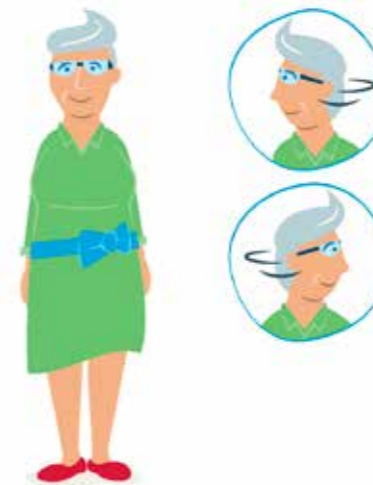
Om träningen ska ge god effekt är det bra att försöka träna balans och styrka 2–3 gånger per vecka. Det är också bra om du utmanar dig själv genom att successivt öka svårighetsgraden. Hur du gör det finns beskrivet för varje övning.

Komplettera gärna träningsprogrammet med promenader eller annan fysisk aktivitet, cirka 30 minuter per dag, för den allmänna konditionen. Ta i så att du blir lätt andfädd. Det går bra att dela upp träningen i exempelvis tre 10-minuterspass. Promenader i varierande terräng är också bra träning för balansen. Använd gärna gästavar eller ta med dig ett sällskap när du är ute och promenerar. Det är också bra att ha med en mobiltelefon för ökad säkerhet.



# Uppvärmning och rörlighetsövningar

Det är bra att värma upp kroppen i 5–10 min innan du startar med balans- och styrketränningsövningarna. Promenad, trappgång, gång eller jogging på stället följt av rörlighetsövningar för nacke, axlar och rygg är en bra uppvärmning. Upprepa övningarna nedan 8–12 gånger.



## Nackrörlighet

Sitt eller stå. Sträck på dig och försök att bli så lång som möjligt. Vrid därefter huvudet så mycket du kan åt höger, stanna i ytterläget ett par sekunder, vrid därefter huvudet så mycket du kan åt vänster.



## Axelrörlighet

Sitt eller stå. Håll en handduk mellan händerna. För armarna upp mot taket, sträck på ryggen och dra armarna så långt bakåt som möjligt. Stanna kvar ett par sekunder i ytterläget. Sänk armarna.



## Ryggrörlighet

Sitt på en stol och runda ryggen. Ha händerna på knäna. Råta långsamt upp ryggen och placera händerna bakom dig på stolsitsen. Sträck ryggen så mycket som möjligt och försök att svanka.

**Tips** Ha ett stadigt föremål i närheten att hålla dig i (diskbänk, vägg, bord eller stadig stol). För ökad säkerhet kan du stå med ryggen mot ett hörn av rummet eller ha en säng eller soffa bakom dig om du skulle tappa balansen.

## Balansövningar

- För att balansen ska förbättras måste träningen upplevas som utmanande/svår. Utgå från din nuvarande förmåga och öka svårighetsgraden successivt genom att ha mindre stöd (två händer, en hand, ett finger eller helt utan stöd).



### Tyngdöverföring

Stå bredbent och låt fötterna peka snett framåt. Förflytta kroppstyngden växelvis från höger till vänster ben. Böj lätt på det ben som du lägger tyngden på. Ta stöd med handen vid behov. Upprepa övningen 8–12 gånger.



### Balansgång

Gå balansgång på ett streck (till exempel en tejprensa) på golvet. För att öka svårighetsgraden sätt fötterna tätt framför varandra, så att de bildar en linje när du går. Ta stöd med handen vid behov. Minska handstödet och öka gångsträckan successivt.



### Häl- och tågång

Gå på hämlarna en viss sträcka. Gå därefter på tå. Ta stöd med handen vid behov. För att öka svårighetsgraden kan du minska handstödet och öka gångsträckan successivt.



### Stå på ett ben

Försök att balansera på ett ben. Ta stöd med handen vid behov. För att öka svårighetsgraden, rita 8:or med foten i luften. Minska handstödet successivt och försök att behålla positionen under längre tid. Upprepa övningen på andra benet.

## Styrkeövningar

- Nedan följer exempel på några övningar som stärker dina benmuskler. För att musklerna ska bli starkare är det viktigt att du tar i så att musklerna blir trötta. Utgå från din nuvarande förmåga och öka antalet repetitioner successivt. Sikta mot en omgång där du gör övningarna 8–12 gånger. När en omgång känns lätt, öka till 2 omgångar.



### Tåhävningar

Stå med fötterna med höftbredds mellanrum och håll i ett stadigt stöd. Gå snabbt upp på tå och lägg tyngden på stortårna. Sänk därefter långsamt hämlarna till golvet. Öka belastningen/ansträngningen genom att göra tåhävningar på ett ben i taget.



### Res sig från sittande

Sitt på en stadig stol. Placera den ena foten framför den andra och res dig upp till stående. Ta stöd med händerna på låret alternativt på stolen vid behov. Sätt dig långsamt ner igen.



### Bensträck

Sitt på en stol med 90 graders vinkel i knät. Sträck ut underbenet så mycket som möjligt och håll kvar positionen ett par sekunder. Sänk därefter långsamt underbenet. För att öka belastningen/ansträngningen, sätt en viktmanchett runt fotleden.



### Benspark bakåt

Stå på ett ben och håll i ett stadigt stöd. Försök att ”sparka dig själv i baken” med det andra benet. För långsamt ner foten igen. För att öka belastningen/ansträngningen, sätt en viktmanchett runt fotleden.


 Medel

## Träningsprogram framtaget av Styrkelabbet och sex studenter på KTH

**Varför gör vi det här?** Vi tycker att det är viktigt att vi alla gör det vi kan för att stödja äldre under dessa tuffa och isolerade tider som Coronaviruset har tvingat fram. Det stillasittande som viruset har fört med sig innebär att motion försvåras avsevärt och det vill vi göra något åt. Därför har vi tagit fram detta träningsprogram som du finner längre fram i utskicket. Programmet utförs hemifrån, helt och hållet utan redskap. Vi hoppas att det kan vara till god användning i dessa tider.

**Vilka är vi?** Vi är sex studenter från Handelshögskolan i Stockholm, som har ett projekt i en kurs som heter Globala utmaningar. Denna kurs vill vi använda för att främja hälsa och välmående bland äldre. Tillsammans med företaget Styrkelabbet har vi därför skapat ett träningsprogram speciellt utformat för äldre.



Pontus Wetesson Marcus Hober Gustav Sandelin Marcus Rajkowski Johanna Lindegren Fredrik Holmberg

# Övningar

Vissa övningar finns i flera varianter, exempelvis armhävningar. Då är tanken att man kan utveckla övningen efterhand om den skulle bli för lätt. Exempelvis kan armhävningar mot en vägg bytas ut mot upphöjda armhävningar. A-är den lättaste varianten och B lite svårare osv.



**Armhävningar** A. Mot en vägg



B. Upphöjda armhävningar



C. På golvet, på knäarmhävningar



D. På golvet, på tårna



**Knäböj** A. Mot en stol eller pall



B. Grunda knäböj



C. Knäböj med kroppsvikt



**Planka** A. Mot en stol eller pall



B. På tårna



Sidoplanka A. På knä

B. På tårna



Ryggresning på golvet

Tips! Utfall kan göras utan hantlar och mot t ex en soffa.



Tåhävningar



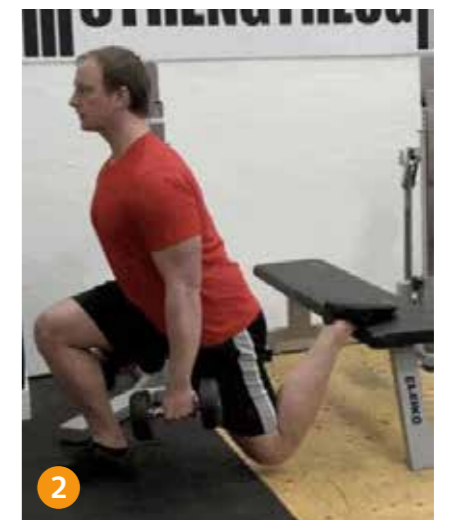
Crunches



Utfall A. Grunda utfall



B. Utfall



C. Utfall med bakre foten

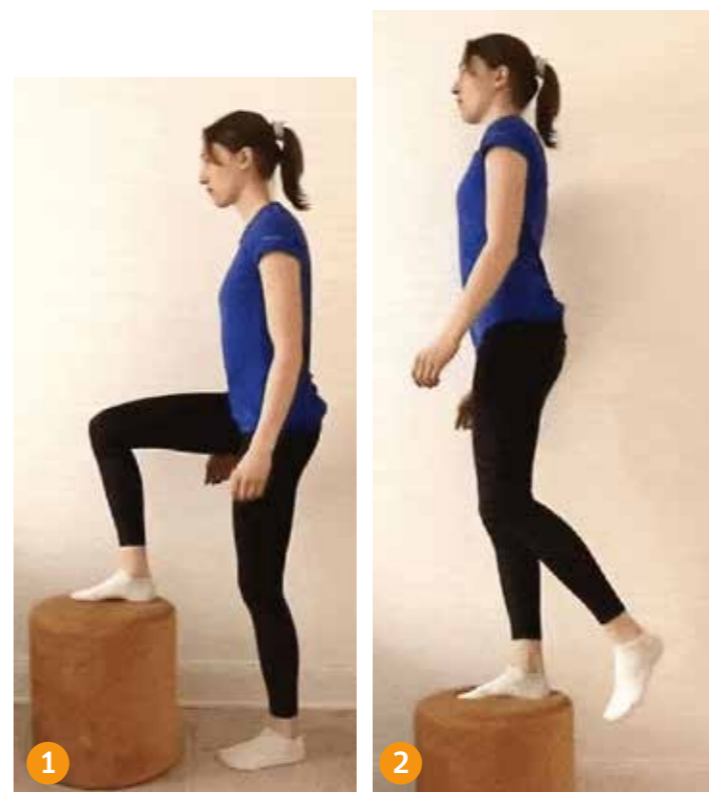


Sneda sit-ups



Hip thrust A. Hip thrust

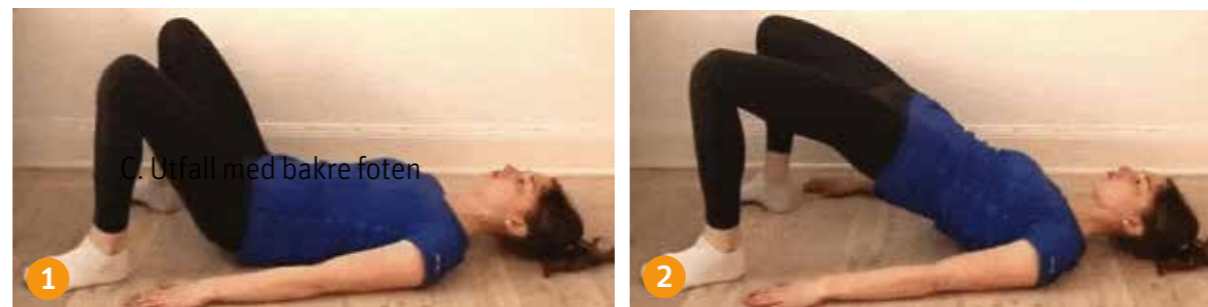
**Tips!** Hip thrust kan göras utan stång. istället gör du "hip thrusts" mot en soffa eller stol.



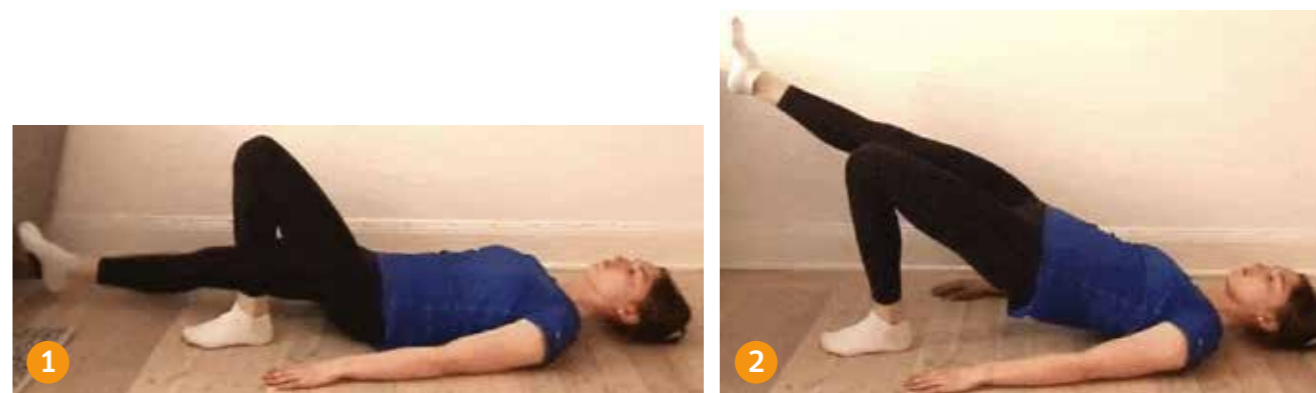
Step-up



B. Enbens hip thrust



Sätessbrygga A. Sätessbrygga



B. Enbenssätessbrygga



Musslan



Utfallsteg åt sidan



Kissande hunden

## Träningsprogram – Medel

1 set av varje övning	
10 st	Armhävningar mot vägg
10 st	Knäböj mot stol
10 st	Crunches
10 st	Step-up
30 sek/sida	Sidoplanka
10 st	Ryggresning på golvet
10 st	Sätesbrygga
10 st/sida	Musslan

### Pass 2

1 set av varje övning, 10 repetitioner	
10 st	Armhävningar mot vägg
10 st	Grunda utfall
30 sec	Planka på knä
10 st/sida	Sneda sit-ups
10 st	Hip thrust
10 st	Tåhävning
10 st/sida	Utfallssteg åt sidan
10 st/sida	Kissande hunden



# ⋮ Tack!

Hoppas du finner mycket nöje med den här broschyren och att den bringar glädje och styrka, vem vet i framtiden kanske du hittar en granne som du vill träna tillsammans med.

