



SuperHoiva

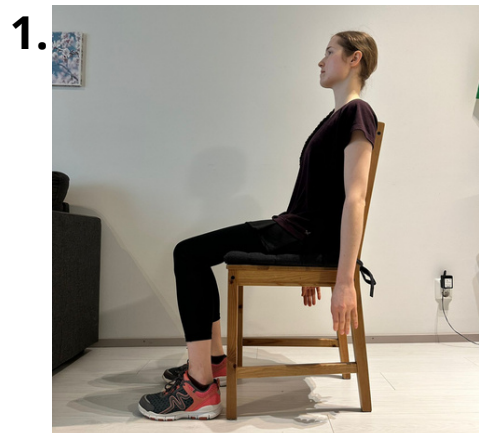
Motionera för att må bra

Motionsövningar du kan göra hemma

Guiden innehåller rörelser som du kan göra hemma. Många av rörelserna kan du göra både sittande och stående, men rörelserna på sidan 2 görs bara stående. Vi rekommenderar att du gör rörelseserierna 1-3 gånger om dagen, till exempel på morgonen, eftermiddagen och kvällen. Undvik rörelserna som görs stående eller att stiga upp från stolen om du har svindel.

Rörelserna är planerade så att de ska stärka balansen, muskelstyrkan och rörligheten. Förutom att göra de här övningarna hemma är det nyttigt att promenera/röra sig utomhus i den mån det är möjligt.

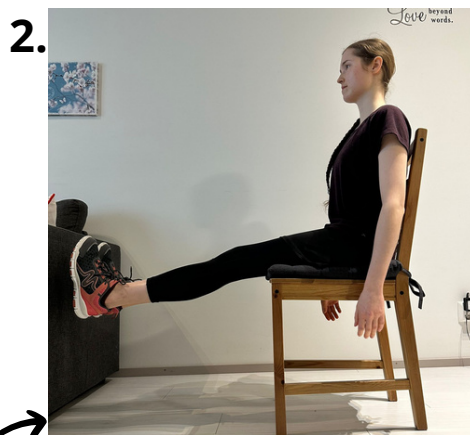
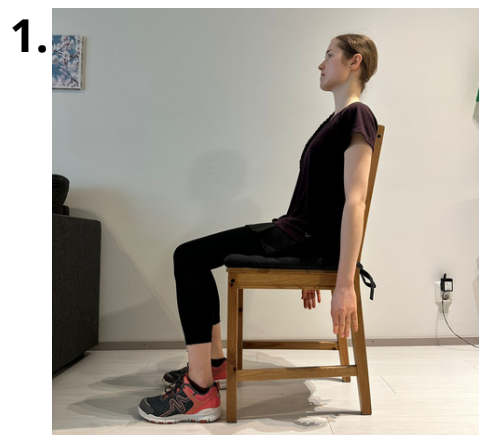
Enkla övningar för att förbättra hållningen



Stig upp från stolen

Istu selkänojalliseen tuoliin, vedä hartioita taaksepäin hyvään ryhtiin. Nouse ylös tuolilta ja istuudu Sitt på en stol med ryggstöd och dra tillbaka axlarna så att du har en god hållning. Stig upp från stolen och sätt dig igen.

Upprepa rörelsen tio gånger, ta paus och upprepa serien 1-2 gånger till



Sträck ut benen när du sitter på en stol

Sitt på en stol med ryggstöd och dra tillbaka axlarna så att du har en god hållning. Sträck ut benen framför dig (båda eller ett ben åt gången) och sänk fötterna till golvet igen.

Upprepa rörelsen tio gånger, ta paus och upprepa serien 1-2 gånger till



Den här rörelsen kan du göra på olika sätt, antingen i snabb takt eller som långsamma rörelser så att du håller benen lyfta till exempel fem sekunder och först sedan sänker fötterna till golvet igen. Variera gärna mellan de båda sätten.



Böj ryggen i sidled

Den här rörelsen utförs stående. Dra tillbaka axlarna och lyft hakan så att du har en god hållning. För handen nedåt så att ryggen bara rör sig i sidled. Kom tillbaka till upprätt ställning. Gör rörelsen först åt vänster och sedan åt höger.

Upprepa rörelsen 5-10 gånger per sida, ta paus och upprepa serien 1-2 gånger till



Fördelar med att träna balansen

- Minskar risken för att ramla
- Förbättrar koordinationen
- Dynamiska balansövningar ökar muskelstyrkan i benen och förbättrar rörligheten i höfterna och bäckenet

Balansövningar

Stå på ett ben

Stå på ett ben antingen så att du lutar dig mot en vägg eller håller i en stol. Fatta tag i benet du håller uppe med ena handen om du kan. Håll ställningen 5-10 sekunder. Gör rörelsen med höger och sedan med vänster ben 2-5 gånger.



En svårare version av att stå på ett ben (höger sida): Stå på ett ben så att du lutar dig mot en vägg eller håller i en stol. Res dig upp på tårna på foten du har i golvet. Du kan göra rörelsen långsamt genom att hålla ställningen 5-10 sekunder eller snabbt så att du upprepade gånger går upp och kommer ner tio gånger. Upprepa serien med uppstigningar 2-3 gånger.



Räta ut vristerna stående



Stå i sidled så att du lutar dig mot en vägg eller håller i en stol. Stig upp på tårna med båda fötterna. Du kan göra rörelsen långsamt genom att hålla ställningen 5-10 sekunder eller snabbt så att du upprepade gånger går upp och kommer ner tio gånger. Upprepa serien med uppstigningar 2-3 gånger.

Stöd dig mot en vägg eller en stol. Lyft benet rakt framåt, håll det uppe 5-10 sekunder och sänk foten igen. Lyft sedan benet rakt bakåt, håll det uppe 5-10 sekunder och sänk foten igen. För det tredje, stå med ryggen mot väggen och lyft benet rakt åt sidan, håll det uppe 5-10 sekunder och sänk foten igen. Gå igenom alla riktningar på bilderna nedan och upprepa serien 1-2 gånger. Du kan göra serien antingen som långsamma rörelser så att du håller benet uppe eller som snabba svängningar med benet. Variationerna stärker musklerna på olika sätt, så det är bra att göra båda. Svängningsrörelserna ökar särskilt rörligheten i bäckenet och ryggen. De statiska rörelserna stärker musklerna i lår, höfter och underben.



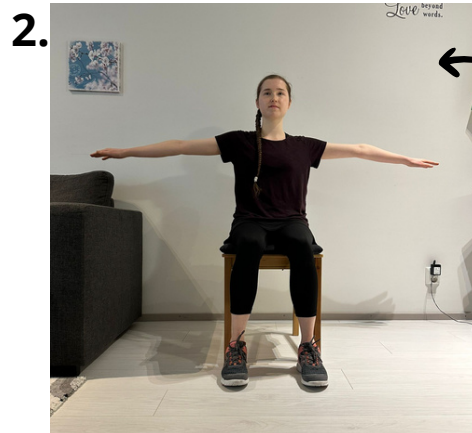


Fördelarna med rörlighetsövningar

- Stärker rörligheten och musklerna i nacken, halsen och ryggen
- Minskar smärtan och stelheten i nacken, halsen och ryggen
- Förebygger smärta och spänningstillstånd
- Enkla att göra med en stol eller stående

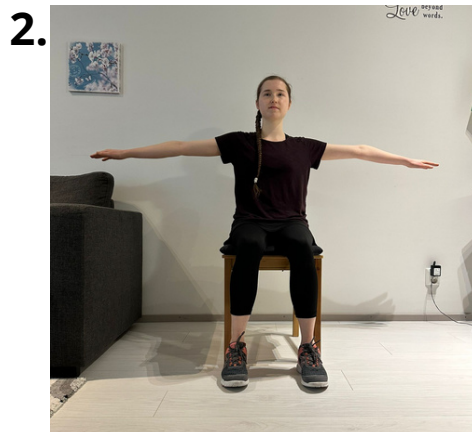
Rörlighetsövningar med hjälp av en stol

Lyft armarna uppåt i olika riktningar



Sitt rakryggad på en stol med ryggstöd. Håll armarna ledigt på sidorna av kroppen. Lyft armarna uppåt i sidled till axelhöjd. Sänk armarna till startställningen. Upprepa rörelsen 5–10 gånger. Ta en paus och upprepa serierna 1–2 gånger.

Sitt rakryggad på en stol med ryggstöd. Håll armarna ledigt på sidorna av kroppen. Lyft armarna uppåt i sidled ovanför huvudet, håll armarna raka. Du kan böja huvudet lite bakåt/titta uppåt medan du utför rörelsen. Sänk armarna till startställningen. Upprepa rörelsen 5–10 gånger. Ta en paus och upprepa serierna 1–2 gånger.



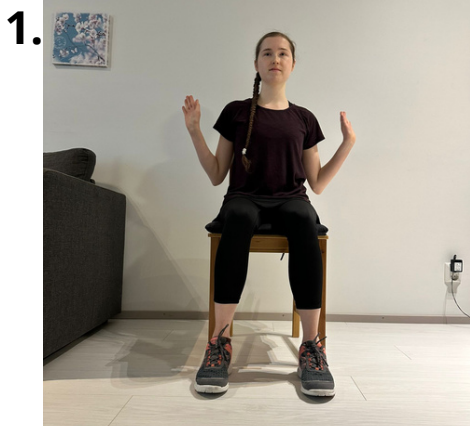
Sitt rakryggad på en stol med ryggstöd. Håll armarna ledigt på sidorna av kroppen. Lyft armarna turvis uppåt i sidled ovanför huvudet, håll armarna raka. För den ena armen ner samtidigt som du lyfter upp den andra armen. Sänk armarna till startställningen. Upprepa rörelsen 5–10 gånger på båda sidorna. Ta en paus och upprepa serierna 1–2 gånger.



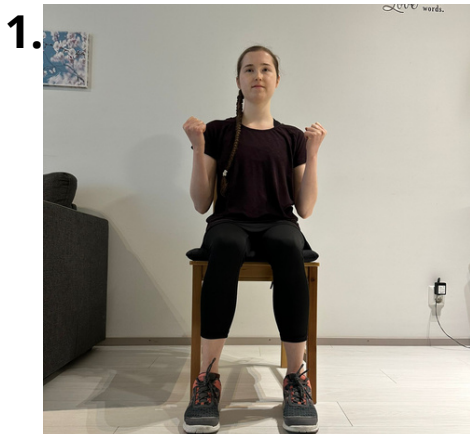
Motionera för att må bra

Motionsövningar du kan göra hemma

Rörelser för att skuffa och sträcka armarna



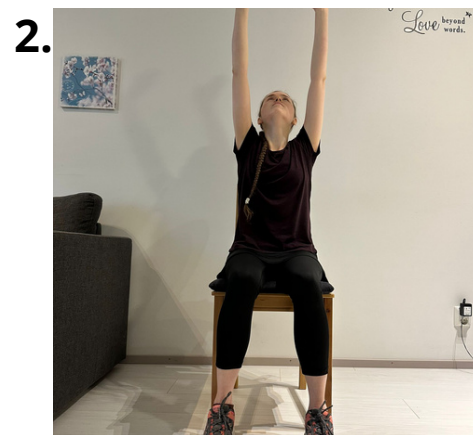
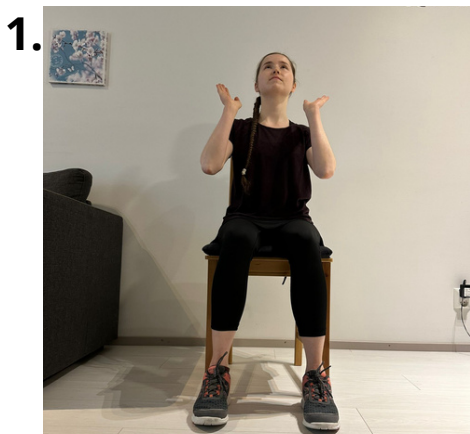
Sitt rakryggad på en stol med ryggstöd. Håll armarna ledigt på sidorna av kroppen så som bilden till vänster visar. Skuffa händerna mot sidorna så att du rätar ut armarna (bilden till höger). Försök få armarna så raka du kan. Du kan prova på att göra rörelsen så att du håller handlederna i 90 graders vinkel eller utsträckta. Sänk armarna till startställningen. Upprepa rörelsen 5–10 gånger på båda sidorna. Ta en paus och upprepa serierna 1–2 gånger.



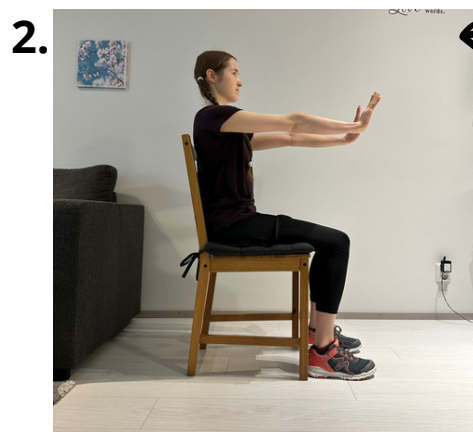
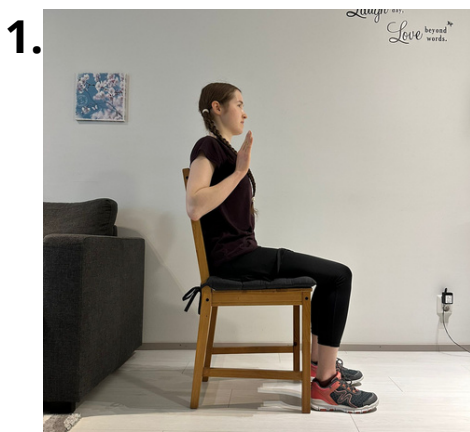
Sitt rakryggad på en stol med ryggstöd. Håll överarmarna på sidan av kroppen och böj underarmarna som bilden till vänster visar. Sträck ut underarmarna så att händerna är på sidorna av kroppen med handlederna uppåt (bilden till höger). Upprepa rörelsen 5–10 gånger. Ta en paus och upprepa serierna 1–2 gånger.



Du kan göra den här rörelsen också med hantlar



Sitt rakryggad på en stol med ryggstöd. Håll överarmarna på sidan av kroppen och böj underarmarna som bilden till vänster visar. Sträck armarna rakt uppåt och lyft blicken lite uppåt (bilden till höger). Sänk armarna till startställningen (bilden till vänster). Upprepa rörelsen 5–10 gånger. Ta en paus och upprepa serierna 1–2 gånger.



Sitt rakryggad på en stol med ryggstöd. Håll överarmarna på sidan av kroppen och böj underarmarna som bilden till vänster visar. Sträck armarna rakt framåt som en skuffande rörelse (bilden till höger). Sänk armarna till startställningen (bilden till vänster). Upprepa rörelsen 5–10 gånger. Ta en paus och upprepa serierna 1–2 gånger.



Motionera för att må bra

Motionsövningar du kan göra hemma



Bonusrörelse för den som orkar

Gör rörelsen med skor eller halksäkra strumpor på. Stå med ryggen mot väggen, rör fötterna bortåt från väggen och sänk dig neråt så att benen är i 90 graders vinkel. Tanken är att gå ner i sittande ställning, som om du sitter på en stol, men du har ingen stol under dig. Luta dig mot väggen. Håll ställningen 20–30 sekunder och stig upp igen. Upprepa rörelsen 1–2 gånger. Det här är en utmärkt rörelse för att stärka lårmusklerna och förbättra hållningen. Gör gärna rörelsen under uppsikt av en annan person.

Fördelarna med regelbunden och mångsidig motion

- förebygger fallolyckor och benbrott
- förbättrar hjärt- och kärlsjukdomstillstånd och förebygger att de blir värre
- stärker andningsorganen
- förbättrar kontrollen av balansen i blodsockret
- sänker kolesterolet och blodtrycket
- förebygger muskelförsträckningar och ansträngningsbesvär
- stärker och upprätthåller möjligheterna att göra saker självständigt
- stärker den psykiska hälsan
- minskar de fysiska begränsningarna
- minskar effekterna av en ohälsosam kost
- minskar och förebygger smärtor i nacken och axlarna samt andra smärttillstånd

