

# Styrke och balans

## – programmet för att förebygga fall

Kravande  
program

Programmet bygger på OTAGO-träningsprogrammet (Campbell & Robertson 2003), som har visat sig vara effektivt när det gäller att förebygga fall.

- Gör övningarna tre gånger i veckan.
- Börja med att göra en serie på 10 upprepningar av varje övning. Ta en paus och upprepa samma rörelseserie 2 gånger till. Om du inte har vristvikter, kan du göra viktrörelserna med hjälp av ett träningsgummiband.
- Om du använder stöd under övningarna, se till att stödet är tillräckligt stadigt och hålls ordentligt på plats. I takt med att du gör framsteg är det bra att fortfarande ha stödet nära till hands, men använd det mer sällan.
- Värm upp lätt innan du börjar träna. Du kan ta en kort promenad eller till exempel marschera sittande eller stående på stället i några minuter.

## Sträckning av knät

- Fäst vikten med kardborreband runt vristen. Sitt med ryggen rak och ordentligt stödd mot stolens ryggstöd.
- Sträck ut knät helt rakt och sänk foten långsamt igen.
- Flytta över vikten till det andra benet och gör samma övning.

**Alternativt** kan du göra en ögla av träningsgummibandet och placera ögla runt vristen och stolsbenet. Gummibandet ger rörelsen motstånd när du sträcker på knät.

Upprepa  
10 gånger.  
Ta en paus och  
upprepa rörelsen  
2 gånger.



## Böjning av knät

- Fäst vikten med kardborreband runt vristen. Stå med god hållning, rak i ryggen, blicken framåt. Ta stöd med händerna till exempel mot ryggstödet på en stadig stol eller mot ett bord.
- Böj knät och lyft hälen bakåt och uppåt mot baken. Sänk foten långsamt.
- Flytta över vikten med kardborreband till det andra benet och gör samma övning.

**Alternativt** kan du göra en ögla av träningsgummibandet och placera ögla runt vristen och benet på stolen eller bordet framför dig. Gummibandet ger rörelsen motstånd när du böjer knät.



## Benlyft åt sidan

- Fäst vikten med kardborreband runt vristen. Stå med sidan mot ett stöd och håll i det med ena handen. Stå under hela rörelsen med god hållning och rak i ryggen, luta inte mot stödet.
- Håll benet du tränar helt rakt och lyft det åt sidan. Sänk benet långsamt.
- Flytta över vikten till det andra benet, vänd dig om och gör samma övning med det andra benet.

**Alternativt** kan du göra en ögla av träningsgummibandet och placera ögla runt båda vristerna. Gummibandet ger rörelsen motstånd när du lyfter benet åt sidan.



## Knäböjningar

- Stå med god hållning, rak i ryggen, blicken framåt. Stå med fötterna lite isär. Lägg händerna på höfterna eller håll dem avslappnade bredvid kroppen.
- Luta överkroppen framåt, böj knäna och för rumpan bakåt som vid en stol. Se till att knäna och tårna pekar framåt och hälarna hålls i golvet under hela rörelsen.
- Res dig så du står upprätt igen.



## Gå i sidled – över hinder

- Stå med god hållning, rak i ryggen, blicken framåt. Lägg händerna på höfterna.
- Ta ett steg åt sidan med högra foten som om du kliver över ett hinder. Vänster fot följer efter.
- Ta 10 steg i sidled åt höger och gå tillbaka genom att ta 10 steg i sidled åt vänster.

Ta en paus och upprepa rörelsen 2 gånger.



## Gå som på linje

- Stå med god hållning, rak i ryggen, blicken framåt.
- Ta ett steg fram och placera den stigande fotens häl mot tårna på den stödjande foten – tänk dig att du går längs en linje.
- Ta 10 steg så här.  
**Räkna upprepningarna högt** baklänges: 10, 9, 8, ...0.
- Vänd dig om. Ta 10 steg tillbaka på samma sätt.  
**Räkna upprepningarna högt** baklänges: 10, 9, 8, ...0



Ta en paus  
och upprepa  
rörelsen  
2 gånger.

## Gå på hälarna

- Stå med god hållning, rak i ryggen, blicken framåt.
- Flytta tyngden till hälarna och gå 10 steg framåt på hälarna.
- Vänd dig om och ta 10 steg tillbaka på samma sätt.

Ta en paus  
och upprepa  
rörelsen  
2 gånger.



## Gå baklänges häl mot tå

- Stå med god hållning, rak i ryggen, blicken framåt. Ta ett steg bakåt och placera den stigande fotens tår mot hälen på den stödjande foten – tänk dig att du går längs en linje.
- Ta 10 steg, vänd dig om och ta 10 steg tillbaka på samma sätt.



Ta en paus  
och upprepa  
rörelsen  
2 gånger.