Kroppen skal vare hele livet

Derfor er det en god ide at vedligeholde den hele livet

VIBORG KOMMUNE

Gåture
Gå en lang tur dagligt alene eller sammen med ægtefælle, hunden eller f.eks en nabo. Varier tempoet, gå korte og lange skridt, gå på forskelligt underlag. Bliv gerne forpustet.

Trappegang
Har du trapper, gå da dagligt en tur op og ned af den uden at holde ved gelænderet. Du kan evt. lette øvelsen ved kun at lade være med at holde ved gelænderet når du går op af trappen. Du kan gøre øvelsen vanskeligere ved at gå baglæns ned af trappen.

Øvelser for benene
Rejs og sæt dig fra en stol med eller uden armlæn så hurtigt du kan, gentages mindst 10 gange (placer stolen op ad en væg).

Stil dig bag ved en stol og støt hænderne på ryglænet. Lav knæbøjninger. Øvelsen kan gøres sværere ved kun at støtte med en hånd.

Stræk og bøj hele kroppen
Stå med let spredte ben. Stræk dig, som plukker du æbler, og buk dig, som lægger du dem i en kurv. Gentages mindst 5 gange.

Øvelser for armene

1. Stå eller sid rank uden rygstøtte. Hold en ½ liters flaske med vand eller sand i hver hånd. Hold armene strakt og løft dine arme ud til siden. Gentag øvelsen så mange du kan gerne 1 minut eller længere.

2. Stå eller sid rank uden rygstøtte. Hold ½ liters flaske med vand eller sand i hver hånd. Bøj og stræk albuerne. Gentag øvelsen så mange gange du kan, gerne 1 minut eller længere.

Øvelser for balancen

1. Stil dig med skulderbredde afstand mellem fødderne. Flyt vægten fra det ene ben til det andet. Øvelserne kan sagtes laves samtidig med at du vasker op eller ordner vasketøj.

2. Øv dig i at gå ”på line”. Brug f.eks. rillen mellem to gulvbrædder eller mønsterbort i et tæppe.

3. Kom op og stå på tæer og ned igen – prøv uden at støtte (gentages mindst 10 gange)

4. Stå på et ben – så længe som muligt – skift ben. Øvelsen kan gøres lidt lettere ved at du støtter dig let til en stol. Øvelsen kan gøres vanskeligere hvis du lukker øjnene.

Øvelser for nakken.

Øvelserne skal gøres stille og roligt – her skal du sidde ned til øvelserne.

1. Læg skiftevis højre og venstre øre ned mod skulderen.

2. Drej hovedet og kig over skulderen, se ligefrem, drej og kig over den anden skulder.

3. Træk hagen ned mod brystet løft op igen.

Øvelserne er gode for balance, muskelstyrke og udholdenhed. Styrker du dem, mindsker du risikoen for at falde.