

Ideer til bevægelse i hverdagen

- Tag trapperne, selvom elevatoren står og frister – evt. uden at holde ved gelænderet.
- Gå en tur hver dag – med lange skridt og lidt hurtigere end du plejer, det er godt at blive forpustet.
- Øv i at komme op fra gulvet 1 gang dagligt.
- Tag cyklen i stedet for bilen.
- Stå af bussen et stoppested før og gå det sidste stykke.
- Tænd for radioen, spil din yndlingsmusik og dans rundt i stuen.
- Leg med børnebørn og oldebørn.
- Gør gymnastik hver dag.

Bevægelse er også....

- arbejde i huset, man kan jo godt få sved på panden ved rengøring og vinduespudsning
- arbejde i haven
- de daglige indkøb
- sex
- dans

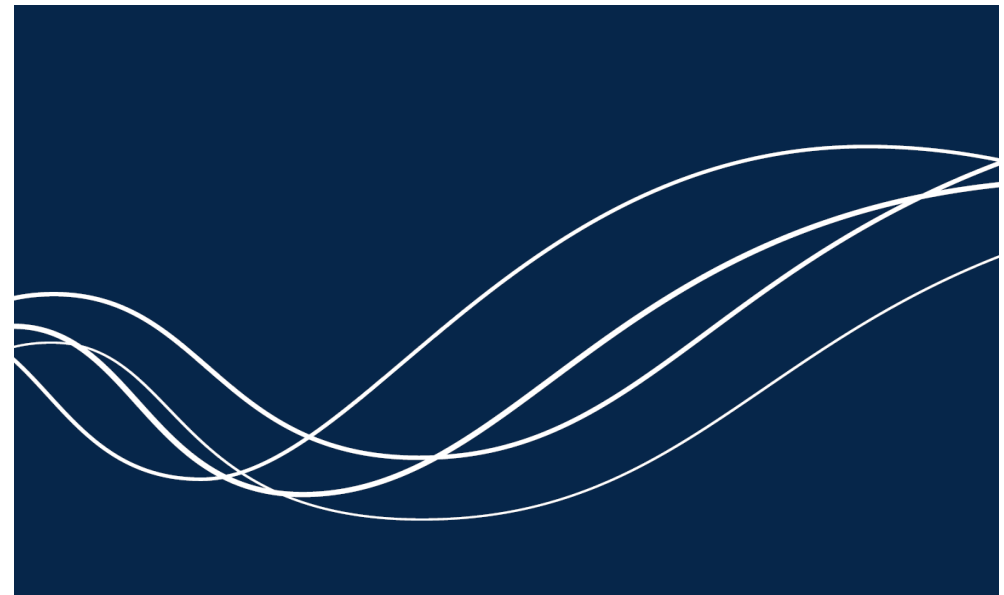
Hvis du vil vide mere, er du velkommen til at kontakte:

SundhedscenterStruer
Morten Andersens Passage 7, 1. sal
7600 Struer
Tlf. 96 84 84 60
e-mail: sundhed-omsorg@struer.dk



Bevæg og bevar dig hele livet

2018



Gode grunde til at holde dig aktiv

Du får en bedre nattesøvn.

Du får en sund appetit og en god fordøjelse.

Du forebygger sygdomme og forebygger fald.

Du får en nemmere hverdag.

Du får mere lyst til at være sammen med andre – det giver flere oplevelser.

Du får større livsglæde.

Det er aldrig for sent at gå i gang

Viste du...

At holde sig fysisk aktiv bliver vigtigere jo ældre man er.

At alder ingen hindring er – muskler kan styrkes hele livet.

At ældre, der styrketræner, kan have større muskelstyrke end yngre, der ikke gør det.

At for at holde konditionen ved lige skal du blive forpustet og mærke dit hjerte hamre mindst en gang om dagen.

At du kan være træt på grund af inaktivitet.

At en god fysisk form gør hverdagens strabadser mindre belastende – man overkommer mere.

At du holder balancen bl.a. ved hjælp af synet, hørelsen og musklerne.

Dit daglige træningsprogram

- Lav march-gang på stedet, sving godt til med armene i 3 minutter.
- Stå som om du er ved at tage et skridt, tramp på det forreste ben 10 gange, skift ben.
- Stå med let spredte ben. Stræk dig, som om du plukker æbler og buk dig, som om du lægger dem i en kurv. Gentages 10 gange.
- Stå med siden til væggen, og støt med hånden på væggen. Stræk det ene ben frem og tegn med tåen en stor halvcirkel på gulvet. Skift ben. 10 gange.
- Gå på line, brug rillen mellem gulvbrædderne eller mønsteret i tæppet 20 skidt frem og 20 skridt baglæns.
- Stræk langsomt hænderne mod loftet skiftevis 10 gange
- Læg skiftevis højre og venstre øre ned mod skulderen. 10 gange.
- Drej hovedet og kig skiftevis over højre og venstre skulder. 10 gange.
- Rejs og sæt dig fra en stol med eller uden armlæn så hurtigt du kan, gentages 10 gange.