

# Håll dig stark, håll dig hel!



Det är aldrig för sent att börja träna för att bygga upp konditionen, stärka skelettet och muskelstyrkan samt förbättra balansen. Utgå från dina egna förutsättningar och från vad som känns lockande för dig. Här kommer tips på några enkla övningar du kan göra själv. Upprepa varje övning några gånger och öka successivt när du kommit igång med programmet.



Placera en stadig stol bakom dig.  
Res dig upp och sätt dig ner.



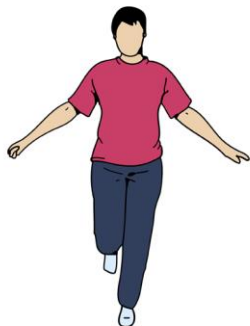
Stå stadigt och höftbrett isär. Ta ett kliv framåt  
och böj på knäna. Kliv tillbaka och byt ben.



Stå stadigt nära en vägg. Häv dig  
upp på tå och sänk ner igen.



Stå med fötterna brett isär. Skjut kroppstyngden  
från sida till sida genom att växelvis böja på knäna.



Stå stadigt nära en vägg. Lyft ena  
foten och stå på ett ben. Växla fot.



Stå stadigt nära en vägg. Häv dig  
upp på hälar, sänk ner igen.

För instruktionsfilm gå in på [www.gotland.se/fallskador](http://www.gotland.se/fallskador)