

Så tar du dig upp!

Riv ur,
spar &
öva

Det är lätt att ramla men mycket svårare att ta sig upp.
Här är en övning som är bra att träna på, så du vet hur du ska göra
om olyckan är framme.

TEXT: **MARIANNE BRODDESSON** FOTO: **ANNELI NYGÅRDS**



1 Ligg på rygg på golvet. Blunda, andas lugnt och känn efter om du har ont någonstans. Rulla över på den sida som känns mest bekväm; vänster sida i det här fallet.



2 Böj höger ben och sätt höger fot i golvet. Tryck ner höger fot så hårt du kan och vrid samtidigt hela din kropp åt vänster.



3 Sätt översta armens hand (höger handflata) i brösthöjd. Tryck handflatan i golvet samtidigt som du lyfter upp överkroppen.



4 Försök att ställa dig på knäna. Kryp mot en stadig möbel i närheten. Med hjälp av stolen tar du dig lättare upp. Gör om övningen åt andra hållet. Öva flera gånger tills du kan övningen.

Visste du att sju av tio olyckor är en fallolycka? Majoriteten som drabbas är 65 år eller äldre. Kvinnor bryter lårben eller höft nästan dubbelt så ofta som män. Det beror

på att kvinnor oftare än män lider av benskörhet (se sidan 36).

Men fallolyckor går att förebygga. Enligt kunskapsguiden.se är bästa sättet fysisk träning, särskilt regelbun-

den träning av balans och styrka.

Att vara fysiskt aktiv, som dagliga promenader, anses också minska risken liksom att äta god och nyttig mat – och ha bra koll på sina mediciner.

Träna när du vill – och utan att det kostar något

■ Gillar du att träna i lugn och ro framför teven? Med *Hemmagymna med Sofia*, SVT Play, kan du träna när du vill. Här hittar du 20 minuters träningspass för styrka, core, kondition och balans.

■ Gå in på propensionaren.se, sök på Gymna lätt med PROpensionären. Här kan du ladda ner tre lätta träningsprogram med övningar som görs både sittande och stående. Varje program tar 5-7 minuter.

■ Vill du träna i grupp? Kolla med din PRO-förening vilka aktiviteter som du kan anmäla dig till.