



# FYSISK AKTIVITET ÖVNINGAR VIVIFRAIL B

Interreg  
POCTEFA



viviFrail



aptitude

UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS

Ett fysiskt träningsprogram som innehåller flera olika moment för att förebygga skörhet och fallrisk.  
© Mikel Izquierdo



FYSISK AKTIVITET  
ÖVNINGAR

VIVIFRAIL

B

# DELTAGARINFORMATION

NAMN

---

EFTERNAMN

---

ÅLDER

---

SIGNATUR AV  
DELTAGAREN

SIGNATUR AV  
HÄLSO- & SJUKVÅRDS  
PERSONAL

# PROGRAM FÖR FYSISK AKTIVITET DEL B

Det här träningsprogrammet för fysisk aktivitet pågår i 12 veckor och ska utföras tre icke efterföljande dagar mellan måndag-fredag. De övriga dagarna rekommenderas att du går en promenad.

Totalt kommer du att genomföra 60 träningspass. Övningar som är utformade som set (omgångar) ska upprepas efter varandra, dvs. att du gör flera set av samma övning innan du går vidare till nästa övning. Promenadernas längd och intensitet bestämmer du själv.

Genom att genomföra detta program kommer du att förbättra din:

Styrka   Balans   Flexibilitet   Cirkulation

För att genomföra programmet ger vi dig tillgång till det här materialet som innehåller:

- Beskrivningar av hur varje övning ska genomföras, vilket finns beskrivet från sida 7.
- En träningsdel med övningar som du kan plocka ut ur och placera där det passar dig bäst.
- En aktivitetsdagbok så du kan följa dina framsteg, som du finner på sida 19. "Gång" menas den dagen då du bara behöver gå. Övningarna i träningshjulet måste utföras som en stegvis runda.

# INNAN DU BÖRJAR MED ÖVNINGARNA

Vi rekommenderar att du:

- ser till att du har tillräckligt med utrymme för att utföra övningarna, att det inte finns några möbler i vägen och att du har bra ljus
- använd bekväma kläder samt sportskor eller liknande

Du behöver ha följande material tillhands:

- 1 gummiboll eller stressboll
- 2 flaskor som du fyller med \_\_\_\_ ml vatten

# VARNING



## KONSULTERA MED DIN FYSIOTERAPEUT

Prata med din läkare om du är osäker på om du ska utföra någon av övningarna.

## AVBRYT OMEDELBART

Om du under träningen känner någon form av smärta, eller får svårt att andas, blir yr etc. så avbryter du träningen.

# ÖVNINGAR

# GÅNGTRÄNING UTOMHUS

Gå avslappnat framåt och håll blicken rakt fram, titta inte ner på marken. När du går sätter du först ner hälen och sedan tårna i marken. Håll dina axlar avslappnade och gunga lätt på armarna när du går.

## **Set 1:**

**Gå i 2-5 minuter (beroende på din styrka) och vila sedan 1 minut.**

Upprepa setet ytterligare 4 gånger.

När du avslutat alla seten, gå långsamt i 2 minuter för att slappna av.

- Gå i en takt där du kan föra en kontinuerlig konversation, men det ska var lite påfrestande.
- Från vecka 7 gå 3 set i 8 minuter.





# BICEPSTRÄNING MED FLASKOR

Ta 2 plastflaskor och fyll dem med \_\_\_\_ml vatten.

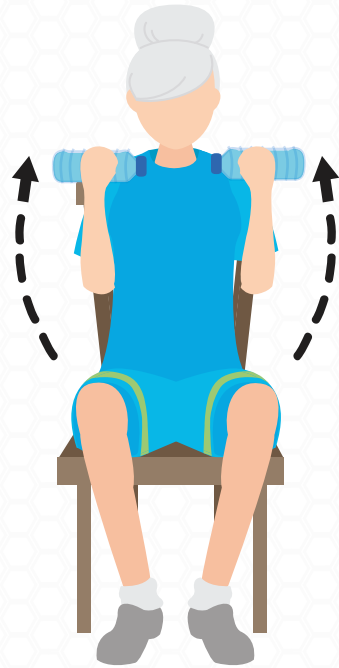
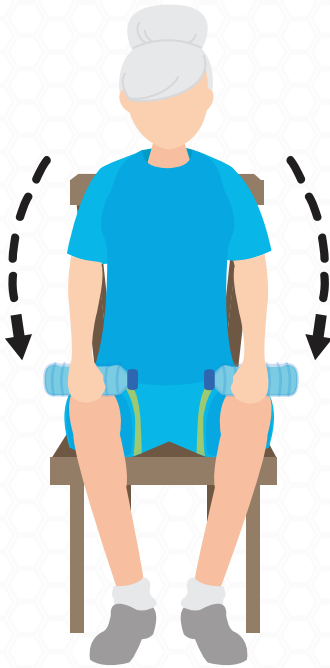
Sitt på en stol med armarna hängande längs med sidan och greppa en flaska i vardera hand. Lyft flaskorna upp mot dina axlar, håll 1 sek och sänk sedan ner armarna till ursprungsposition. Räkna till 4 när du lyfter och sänker flaskorna.

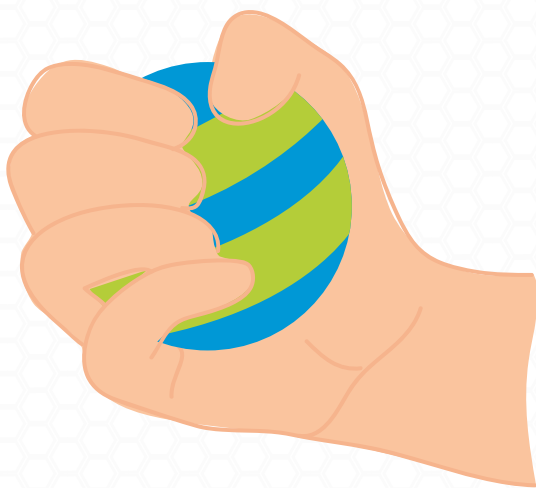
## Set 1:

**Repetera 12 gånger, vila sedan i 1 minut.**

Upprepa setet ytterligare 2 gånger.

- Kom ihåg att med den mängden vatten som du har i flaskorna ska du kunna utföra ytterligare 12 upprepningar och märka en viss ansträngning när du utför set 2 och 3.
- Om du märker att du inte kan utföra alla set, håll ut lite av vattnet. Om du däremot klarar av alla set utan att det blir jobbigt, fyll på mer vatten eller byt till flaskor som är större.
- När du har klarat aktiviteten i 6 veckor, fyll på mer vatten i flaskorna (eller byt till större flaskor) för att öka intensiteten.





## KLÄM EN BOLL

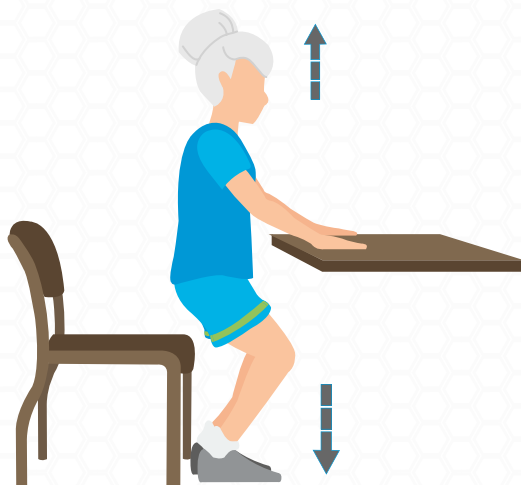
Ta en gummi- eller stressboll i din ena hand och kläm gradvis ihop bollen så hårt du kan. Håll kvar en kort stund och slappna sedan av i handen tills du håller bollen med ett lätt grepp.

### **Set 1:**

**Repetera 12 gånger och vila sedan i 1 minut.**

**Upprepa setet ytterligare 2 gånger.**

När du har avslutat övningen med ena handen, byter du till den andra handen.



## LÅTSAS ATT SÄTTA DIG NER

Ställ dig framför ett bord och placera en stol bakom dig. Du ska nu *nästan* sätta dig. Böj dig långsamt ner genom att böja i höften och böja dina knän (som om du skulle sätta dig ner), men innan du kommit hela vägen ner stannar du upp och ställer dig rakt igen. Du går så långt ner som du klarar av. Försök att inte hålla dig i bordet.

### Set 1:

**Repetera övningen 12 gånger och vila sedan i 1 minut.**

Upprepa setet ytterligare 2 gånger.

# GÅ PÅ TÅ OCH PÅ HÄLEN

Ställ dig vid sidan av ett bord, eller en ledstång, och håll i dig. Gå på stället genom att endast belasta framfoten (gå på tå). "Gå" 7 steg.

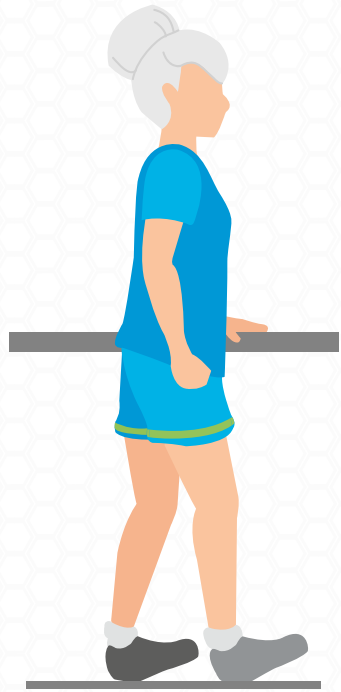
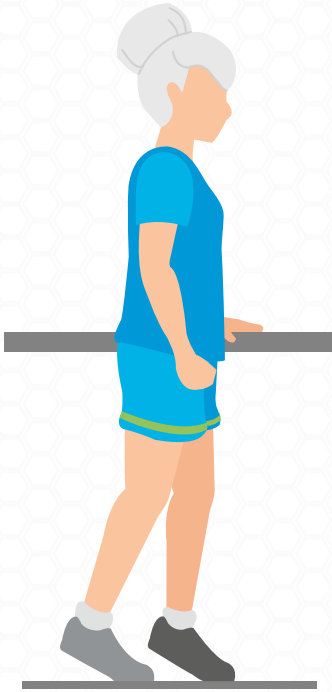
Ta en paus, gå sedan ytterligare 7 steg men denna gång ska du endast belasta hälen.

## Set 1:

**Gå 7 steg på tå och 7 steg på hälen, vila sedan i 1 minut.**

Upprepa setet ytterligare 2 gånger.

- Ändra positionen på dina armar, exempelvis korsade dem över ditt bröst eller sträck ut dem framför kroppen.
- Testa att blunda, men endast om du har någon bredvid dig.



# STRÄCK UT ARMARNA

Sätt dig i en stol, placera dig gärna lite längre fram på sitsen. Håll ryggen upprätt (luta dig inte mot ryggstödet) och låt armarna hänga längsmed kroppen. För sedan dina armar bakåt och försök att ta tag i ryggstödet på stolen (som bilden visar).

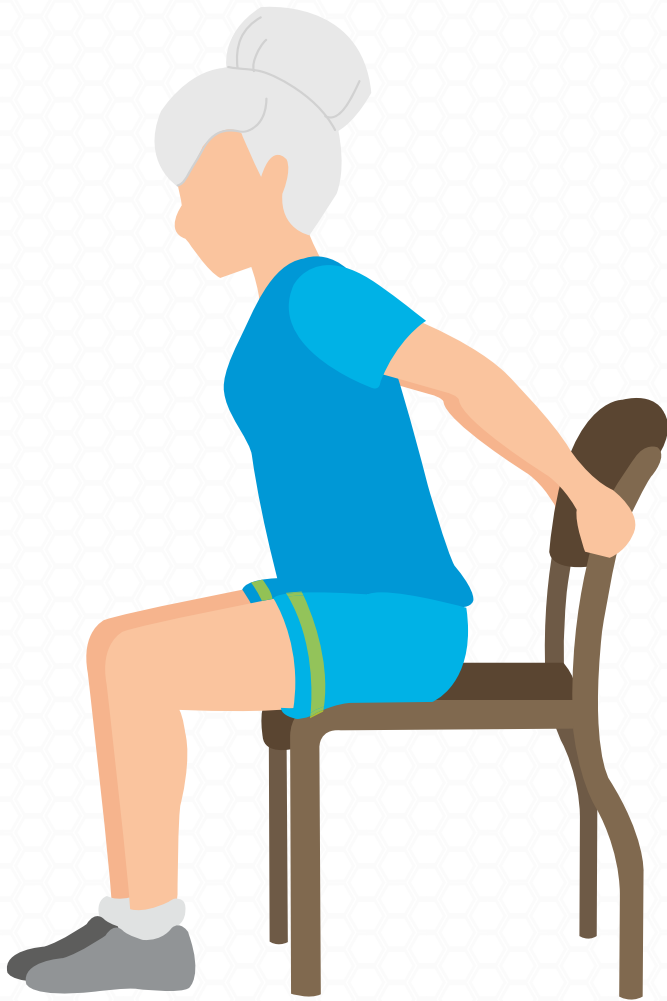
Från denna position, luta dig framåt tills du känner en spänning i armmusklerna. Håll denna position i 10 sekunder och slappna sedan av i 5 sekunder utan att ta bort händerna från ryggstödet.

## **Set 1:**

**Repetera stretchen 3 gånger och vila sedan i 30 sekunder.**

Upprepa setet ytterligare 2 gånger.







# STRÄCK UPP ARMARNA

Du kan välja om du vill sitta eller stå för denna övning.

Sträck upp dina armar som om du vill nå taket och håll ihop dina händer. Håll positionen i 10-12 sekunder.

Ta sedan en paus och slappna av i armarna i 5 sekunder.

Set 1:

**Repetera övningen 3 gånger och vila sedan i 30 sekunder.**

Upprepa setet ytterligare 2 gånger.

# AKTIVITETSDAGBOK

För att slutföra aktivitetsdagboken, markera varje avslutad omgång med ett X. Det finns två typer av övningar: övningarna i programmet samt gångövningarna som du utför de övriga dagarna.

I slutet av varje vecka ska du utvärdera din prestation, här kan du indikera hur du kände dig under övningarna. Utvärderingen är baserad på tre tillstånd och utvärderas på sida 23.

- Övningen har varit väldigt lätt
- Övningen har varit lite tung
- Övningen har varit väldigt tung

# AKTIVITETSDAGBOK

## VECKA 1

TRÄNINGSHJUL

Session 1

GÅNG

Session 2

TRÄNINGSHJUL

Session 3

GÅNG

Session 4

TRÄNINGSHJUL

Session 5

## VECKA 2

TRÄNINGSHJUL

Session 1

GÅNG

Session 2

TRÄNINGSHJUL

Session 3

GÅNG

Session 4

TRÄNINGSHJUL

Session 5

## VECKA 3

TRÄNINGSHJUL

Session 1

GÅNG

Session 2

TRÄNINGSHJUL

Session 3

GÅNG

Session 4

TRÄNINGSHJUL

Session 5

## VECKA 4

TRÄNINGSHJUL

Session 1

GÅNG

Session 2

TRÄNINGSHJUL

Session 3

GÅNG

Session 4

TRÄNINGSHJUL

Session 5



Dela dina prestationer i sociala medier med #VIVIFRAIL

# AKTIVITETSDAGBOK

## VECKA 5

TRÄNINGSHJUL

Session 1

GÅNG

Session 2

TRÄNINGSHJUL

Session 3

GÅNG

Session 4

TRÄNINGSHJUL

Session 5

## VECKA 6

TRÄNINGSHJUL

Session 1

GÅNG

Session 2

TRÄNINGSHJUL

Session 3

GÅNG

Session 4

TRÄNINGSHJUL

Session 5

## VECKA 7

TRÄNINGSHJUL

Session 1

GÅNG

Session 2

TRÄNINGSHJUL

Session 3

GÅNG

Session 4

TRÄNINGSHJUL

Session 5

## VECKA 8

TRÄNINGSHJUL

Session 1

GÅNG

Session 2

TRÄNINGSHJUL

Session 3

GÅNG

Session 4

TRÄNINGSHJUL

Session 5



Dela dina prestationer i sociala medier med #VIVIFRAIL

# AKTIVITETSDAGBOK

## VECKA 9



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

## VECKA 10



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

## VECKA 11



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

## VECKA 12



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5



Dela dina prestationer i sociala medier med #VIVIFRAIL

# UTVÄRDERING AV MIN PRESTATION

Hur har du känt dig under varje vecka när du utfört aktiviteterna?

- VECKA 1
- VECKA 2
- VECKA 3
- VECKA 4
- VECKA 5
- VECKA 6
- VECKA 7
- VECKA 8
- VECKA 9
- VECKA 10
- VECKA 11
- VECKA 12



Dela dina prestationer i sociala medier med #VIVIFRÅIL

# REKOMMENDATIONER FÖR ETT HÄLSOSAMT LIV

## Utför övningar

Ditt mål borde vara att utföra fysiska övningar 30 minuter per dag i åtminstone 5 dagar i veckan. Om du kan göra det med en vän så är det ännu bättre.

Regelbunden fysisk aktivitet får dig att känna dig mer aktiv och sund. Du kommer även att märka en förbättring i din fysiska kapacitet och få ett klarare och mer aktivt sinne.

## Kost

För att förbättra din styrka för muskler och skelett så är det bra att komma ihåg att äta mat som är rik på protein (kött, fisk, mjölk och ägg).

## Psykologiskt välmående

I kombination med att vara fysiskt aktiv, så rekommenderar vi att du utvecklar dina sociala relationer och utför aktiviteter som förbättrar ditt minne, så som att läsa nyhetstidningar, spela kort, schack eller lösa korsord.



# CERTIFIKAT PÅ AVSLUTAT PROGRAM



FYSISK AKTIVITET  
ÖVNINGAR

VIVIFRAIL B

---

SIGNATUR  
AV HÄLSO-&  
SJUKVÅRDSPERSONAL

# MER VIVIFRAIL

Om du önskar ha mer information om Vivifrail och senaste verktygen, så kan du finna dessa på:

**<http://vivifrail.com/resources>**

Du har även tillgång till en App med Vivifrail testet där du kan följa träningsprogrammen och hur du korrelerar till olika nivåer av skörhet och fallrisk.

För att ladda ner appen så kan du söka på "Vivifrail App" on Google Play (Android) eller "App Store" (iPhone).  
(OBS – finns endast på Engelska).



FYSISK AKTIVITET  
ÖVNINGAR

VIVIFRAIL

B



# FYSISK AKTIVITET ÖVNINGAR VIVIFRAIL B

**Interreg**  
POCTEFA



**viviFrail**



**aptitude**



Projektet har samfinansierats till 65% av Europeiska regionala utvecklingsfonden (ERUF) genom Interreg-programmet V-A Spanien-Frankrike-Andorra (POCTEFA 2014-2020). Målet med POCTEFA är att stärka den ekonomiska och sociala integrationen i gränsområdet Spanien-Frankrike-Andorra. Detta stöd är inriktat på utveckling av gränsöverskridande ekonomiska, sociala och miljömässiga aktiviteter genom gemensamma strategier för en hållbar territoriell utveckling.

Ett fysiskt träningsprogram som innehåller flera olika moment för att förebygga skörhet och fallrisk. © Mikel Izquierdo