



FYSISK AKTIVITET
ÖVNINGAR
VIVIFRAIL
A

Interreg
POCTEFA



viviFrail



Colaborando por el
bienestar europeo
de la Unión Europea



aptitude

HEALTH & WELLNESS
LABORATORY FOR
IMPROVED LIFE QUALITY

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



FYSISK AKTIVITET
ÖVNINGAR

VIVIFRAIL

A

DELTAGARINFORMATION

NAMN

EFTERNAMN

ÅLDER

SIGNATUR AV
DELTAGAREN

SIGNATUR AV
HÄLSO- & SJUKVÅRDS
PERSONAL

PROGRAM FÖR FYSISK AKTIVITET DEL A

Det här träningsprogrammet med fysisk aktivitet pågår i 12 veckor och ska utföras fem dagar i veckan måndag till fredag. Totalt kommer du att genomföra 60 träningspass. Allteftersom din muskelstyrka förbättras och du kan resa dig upp från en stol med stöd, så kan du börja gå.

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.

Genom att genomföra det här programmet kommer du att förbättra din:

Styrka Balans Flexibilitet Cirkulation

För att genomföra programmet ger vi dig tillgång till detta material som innehåller:

- Beskrivningar av hur varje övning ska genomföras, vilket finns beskrivet från sida 7.
- Ett träningshjul med alla övningar som du kan plocka ur och placera där det passar dig bäst.
- En aktivitetsdagbok så du kan följa dina framsteg, som du finner på sida 16. Övningarna i träningshjulet måste utföras som en stegvis runda.

INNAN DU BÖRJAR MED ÖVNINGARNA

Rekommenderar vi 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
- använder bekväma kläder samt sportskor eller liknande
- du utför gångträningen med stöd av en person eller en rollator

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 fysioterapeut 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

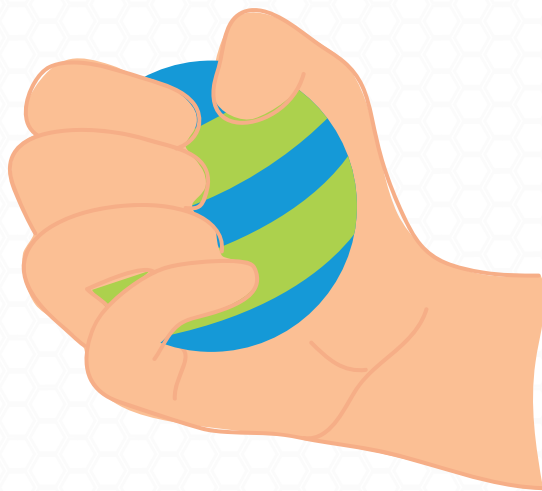


GÅNGÖVNING

Res dig upp från en stol med stöd av en annan person eller en rollator/annat gåstöd. Börja sedan att gå i din egen takt i 5-10 sekunder. Stanna upp och vila ett par sekunder, sedan fortsätter du att gå 10-15 sekunder igen.

Upprepa övningen ytterligare 5 gånger och utöka tiden du går mellan pauserna tills du kan gå 1-2 minuter utan att stanna.

Utför endast denna uppgift när du har förbättrat din muskelstyrka.



KLÄM EN BOLL

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

Set 1:

Repetera övningen 12 gånger och vila sedan i 1 minut.

Upprepa setet ytterligare 2 gånger.

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

BICEPSTRÄNING MED FLASKOR

Ta 2 plastflaskor och fyll dem med ____ ml vatten.

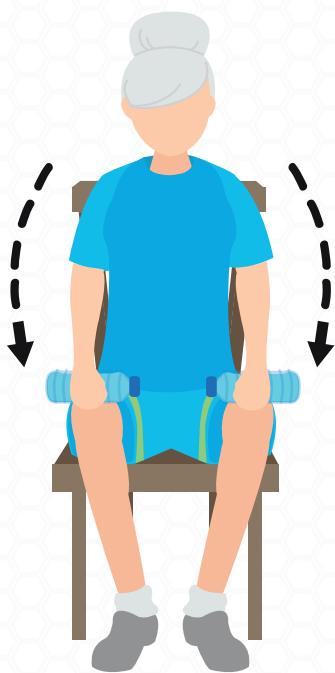
Sitt på en stol med armarna hängande längs sidan och greppa en flaska i vardera hand. Lyft flaskorna upp mot dina axlar, håll 1 sek och sänk sedan ner armarna till ursprungsposition. Räkna till 4 när du lyfter och sänker flaskorna.

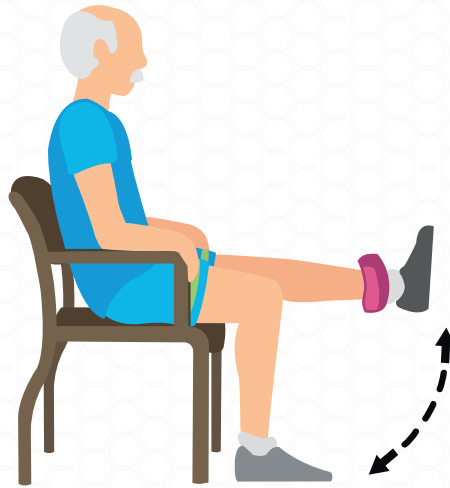
Set 1:

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





BENLYFT MED ANKELVIKT

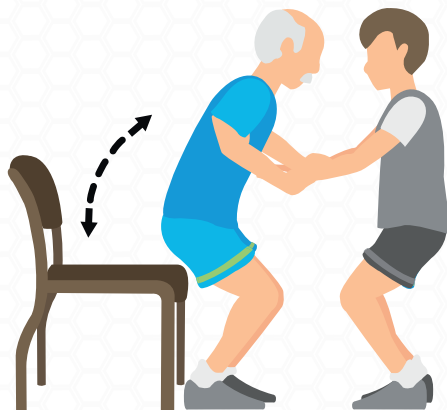
Sätt dig på en stol.
Placera ankelvikten (å 500g) runt din ena ankel.
Lyft benet med ankelvikten horisontellt genom att sträcka ut benet och försöka att hålla det så rakt som möjligt (som på bilden). Sänk sedan benet till ursprungsläget.

Set 1:

Repetera lyftet 12 gånger och vila sedan i 1 minut.

Upprepa setet ytterligare 2 gånger.

- Om du inte kan utföra 12 repetitioner med ankelvikten vid alla seten kan du ta bort vikten och fortsätta utan.



UPPRESNING FRÅN STOL MED STÖD AV EN PERSON

Sitt på en stol och placera personen som ska hjälpa dig rakt framför dig och be dem hålla sina armar utsträckta mot dig (som på bilden). Se till att du har fötterna stadigt mot marken och res dig sedan genom att ta tag i armarna på personen som står framför dig.

När du har kommit upp till stående, stå kvar 1 sekund innan du sätter dig igen. Håll kvar i personens armar under hela övningen.

Set 1:

Repetera 12 gånger och vila sedan 1 minut.

Upprepa setet ytterligare 2 gånger.



GÅ LÄNGS MED EN RAK LINJE

Stå upp bredvid ett bord, en vägg eller en familje-medlem. Placera ena foten framför den andra genom att placera hälen på den främre foten mot tårna på den bakre foten (se bild). Flytta sedan den bakre foten framåt och placera den precis framför tårna på den andra foten.

Tanken är att du ska ta små steg i en rak linje framåt genom att tå och häll alltid nuddar vid varandra.

Set 1:

Ta 15 steg och vila i 30 sekunder.

Upprepa setet ytterligare 2 gånger.



STRÄCK PÅ 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 (sträck 10-12 sekunder + 5 sekunders vila) 3 gånger och vila sedan i 30 sekunder.

Upprepa setet ytterligare 2 gånger.

AKTIVITETSDAGBOK

För att slutföra aktivitetsdagboken, markera varje avslutad övning med ett X.

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 20.

- 😊 Övningen har varit väldigt lätt
- 😐 Övningen har varit lite tung
- 😞 Övningen har varit väldigt tung

AKTIVITETSDAGBOK

VECKA 1



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

VECKA 2



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

VECKA 3



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

VECKA 4



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5



Dela dina prestationer i sociala medier med #VIVIFRAIL

AKTIVITETSDAGBOK

VECKA 5



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

VECKA 6



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

VECKA 7



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

VECKA 8



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



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 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| VECKA 2 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| VECKA 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| VECKA 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| VECKA 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| VECKA 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| VECKA 7 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| VECKA 8 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| VECKA 9 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| VECKA 10 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| VECKA 11 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| VECKA 12 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



Dela dina prestationer i sociala medier med #VIVIFRAIL

REKOMMENDATIONER FÖR ETT HÄLSOSAMT LIV

Träning

Ditt mål borde vara att utföra fysiska övningar 30 minuter per dag, 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 av 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 A

SIGNATUR AV
HÄLSO- &
SJUKVÅRDSPERSONAL

MER VIVIFRAIL

Om du önskar ha mer information om Vivifrail och de 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 A

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