

SPÄNST I BENEN - TRÄNING GER TRYGGHET<sup>®</sup>

# Motionskompisens idéhäfte



Text: Iida Elonen och Päivi Raittila  
Översättning till svenska: Kitty Seppälä  
Bilder och ombrytning: Minna Äikäs  
Tryckeri: Tredu/painoviestintä 2017  
ISBN: ISBN 978-952-5950-50-2

## Innehåll

Förord.....	4
Motionskompisen.....	6
Minneslista för kompismotion .....	8
God hållning!.....	10
Rörliga leder!.....	32
Stark av styrketräning! .....	50
Balansera tryggt! .....	100
Tänj dig smidig!.....	110
Källor.....	120
Egna anteckningar.....	121

## Förord

Eläkeliitto är en riksomfattande pensionsorganisation med 20 kretsar, över 400 medlemsföreningar och ungefär 130 000 medlemmar. Den centrala målsättningen med verksamheten är att stärka gemenskapskänslan, kompisskap samt att kunna ta hand om varandra och sig själv. Eläkeliitto satsar på en mångsidig utbildning av motionskompisledare genom grund- och fortsättningskurser. Varje vecka handleder tillsammans över 500 utbildade kompisledare motionsverksamheten inom Eläkeliitto. De populäraste grupperna är olika spel-, konditionssals- och gymnastikgrupper. Ungefär 1300 motionsgrupper samlas varje vecka i Eläkeliittos regi för att njuta av rörelsens glädje och framförallt av gott sällskap.

Det här häftet har kommit till som hjälp för de motionskompisar som behöver tips och nya idéer i sin handledning. Häftet är användbart i utbildningen av nya motionskompisar men kan också fungera som en skattkista med idéer för dem som redan handlett motion en längre tid. Motionskompisarnas egna idéer och färdiga övningar, som visat sig fungera bra i praktiken, har samlats ihop i detta häfte. Dessa idéer har sedan utvecklats i olika variationer, till enklare eller mera krävande övningar. De alternativa rörelserna ger möjligheten att anpassa handledningen så att den passar varje deltagare i gruppen.

Häftets innehåll är uppdelat i olika delområden; hållning, rörlighet, styrka och balans. Dessa delar av hälsokonditionen

påverkar centralt den åldrande människans funktions- och rörelseförmåga. Därför tas just dessa områden upp i häftet. Rörlighets- och styrkeövningar ger möjlighet att förbättra t.ex. hållningen och samtidigt utvecklas också balansförmågan. Alla delområden påverkar varandra, vilket betyder att regelbunden träning av de olika delområdena ger möjligheter att bevara och utveckla funktionsförmågan och hälsan mångsidigt samt att förebygga fall. Också för benbyggnadens hälsa är dessa

delområden av största vikt. Benhälsan är huvudtemat i Eläkeliittos verksamhet som kallas Spänst i benen - träning ger trygghet.

Detta häfte har utarbetats i samarbete med Eläkeliittos motionskompishandledare och idrottsinstruktörsstuderande (YH) Iida Elonen från Haga-Helia yrkeshögskola. Studerande Minna Äikäs från Tammefors yrkesinstitut, linjen för printmedia, har ansvarat för layout och ombrytning.

**Päivi Raittila**  
Motionsplanerare  
Eläkeliitto ry

**Iida Elonen**  
Idrottsinstruktör (YH) studerande  
Haga-Helia yrkeshögskola

## Motionskompisen:

Erbjuder idéer och innehåll till fysisk aktivitet.

Känner till sin grupps behov och förstår saker på samma sätt.

Fungerar som ett uppmuntrande exempel och ger värdefullt stöd samt ingiver trygghet.

Får leda fysiska aktiviteter som hon/han tycker om, träffar samtidigt nya vänner och lär sig själv hela tiden.

Är en viktig länk i stödjandet av de äldres välmående.

## Minneslista för kompismotion:

- Handled med ett avslappnat sinnelag
- Tala lugnt och tillräckligt högt, visa tydligt
- Favorisera lätta och enkla övningar
- Använd din fantasi
- Ha färdigt planerade alternativa rörelser till hands
- Vid nya rörelser, ge tillräckligt med tid åt deltagarna, så att dom hinner smälta dem
- Följ med hur deltagarna mår under aktiviteten och uppmuntra dem att själva lyssna på sin kropp
- Med redskap får du mångsidigare aktiviteter
- Växlerverkan under aktivitetens gång främjar socialt välmående och ökar trivseln

Deltagarna gör allt under eget ansvar - kompisledaren är bara där för att påminna deltagarna att utföra rörelserna enligt hur det känns och enligt egen kondition.

## Minneslista för handledning av kompismotion för äldre och äldre

Konditionen ska underhållas regelbundet

- t.o.m en god kondition blir sämre om man slutar röra på sig

Man ska känna sig trygg när man rör på sig

- när vi är äldre, tar det längre tid att återhämta sig efter olika skador och skadorna kan förorsaka bestående men på funktionsförmågan

Praktiskt användbara rörelser, som är lätta att upprepa och som är roliga, ska favoriseras

- bästa nyttan får vi när rörelserna går att tillämpa direkt i vardagsbestyren

Det lönar sig att poängtera rörelser som utvecklar muskelstyrka, balans och rörlighet

- så förebygger vi fall och bevarar rörelseförmågan

Någoting för envar

- erbjud rörelser som går att göra på olika sätt, ge alternativ, så att alla deltagare kan göra någoting

Glädjen och känslan av att lyckas är de viktigaste i fysisk aktivitet och att du känner att du blir piggare tack vare det goda sällskapet

- fysisk aktivitet erbjuder en mångfald av olika upplevelser, ger möjlighet till social samvaro, hjälper en att slappna av, att lugna sig och bli av med onödig stress

Viktigast är ändå att ledaren är sig själv, sitt härliga jag

- det är kompiledarens förtjänst att tröskeln till att röra på sig är betydligt lägre för många

## Ryhtiä ohjaukseen!

### God hållning:

Skyddar ryggen och möjliggör mångsidig träning.

Garanterar lättare och smärtfri träning.

Styr dig till en rätt och effektiv användning av musklerna i alla positioner.

### Dålig hållning:

Kan förorsaka smärta i leder, slitage i leder, begränsa rörlighet och till sist t.o.m förorsaka förändringar i ryggens byggnad.

Överanstränger lätt hela kroppen.

Trycker ner övre ryggen, gör den krum, och gör bröstryggraden styv. Då försvåras andningen.

### Handledning för god hållning:

”Dra in naveln mot ryggraden.”

”Sträck på dig och kroppens bägge sidor.”

”Lyft inte upp axlarna mot öronen.”

”Aktivera bäckenbottenmuskulaturen. Föreställ dig att du drar på dig jeans, som är lite för små, stående i en lång kö till toaletten. Du måste hålla dig.”

”Se till att axlarna hålls rakt ovanför bäckenet.”

## Uppsträckning med käpp

### Kärnpunkter

- Påminn om hållningen!
- ”Fötterna i bäckenbredd”
- ”Grip tag i käppen på axelbredd”
- ”Håll armarna raka”
- ”Lyft käppen över huvudet”
- ”Sänk ner och upprepa”

### Alternativ

#### Lättare:

”Lyft upp till axelnivå räcker”

#### Utmanande:

- ”Gör rörelsen stående på ett ben”
- ”Gör rörelsen stående på tårna”
- ”Böj knäna djupt samtidigt som du lyfter upp käppen”
- ”Ta ett djupt steg framåt då du lyfter upp käppen”



## Sidoböjning

### Kärnpunkter

Påminn om hållningen!

”Sträck upp käppen ovanför huvudet”

”Spänn in magen och böj kroppen till sidan”

”Känn töjningen i sidan”

”Sträck ut sidorna”

”Föreställ dig att du står mellan två väggar”

”Böj turvis mot höger och vänster sida”

### Alternativ

#### Lättare:

”Gör rörelsen sittande på en stol”

”Håll käppen framför bröstet”

”Håll käppen på axlarna bakom nacken”

#### Utmanande:

”Öka belastningen med en kettlebell. Låt kulan hänga i ena handen och böj kroppen till motsatt sida”

”Gör rörelsen stående med fötterna efter varandra i tandemställning”





## Axelrullning

### Kärnpunkter

Påminn om hållningen!

”Rulla axlarna runt i cirkel”

”För axlarna fram, sedan mot öronen och bakre vägen ner”

”Rörelsen görs fortgående och med byte av riktning”

### Alternativ

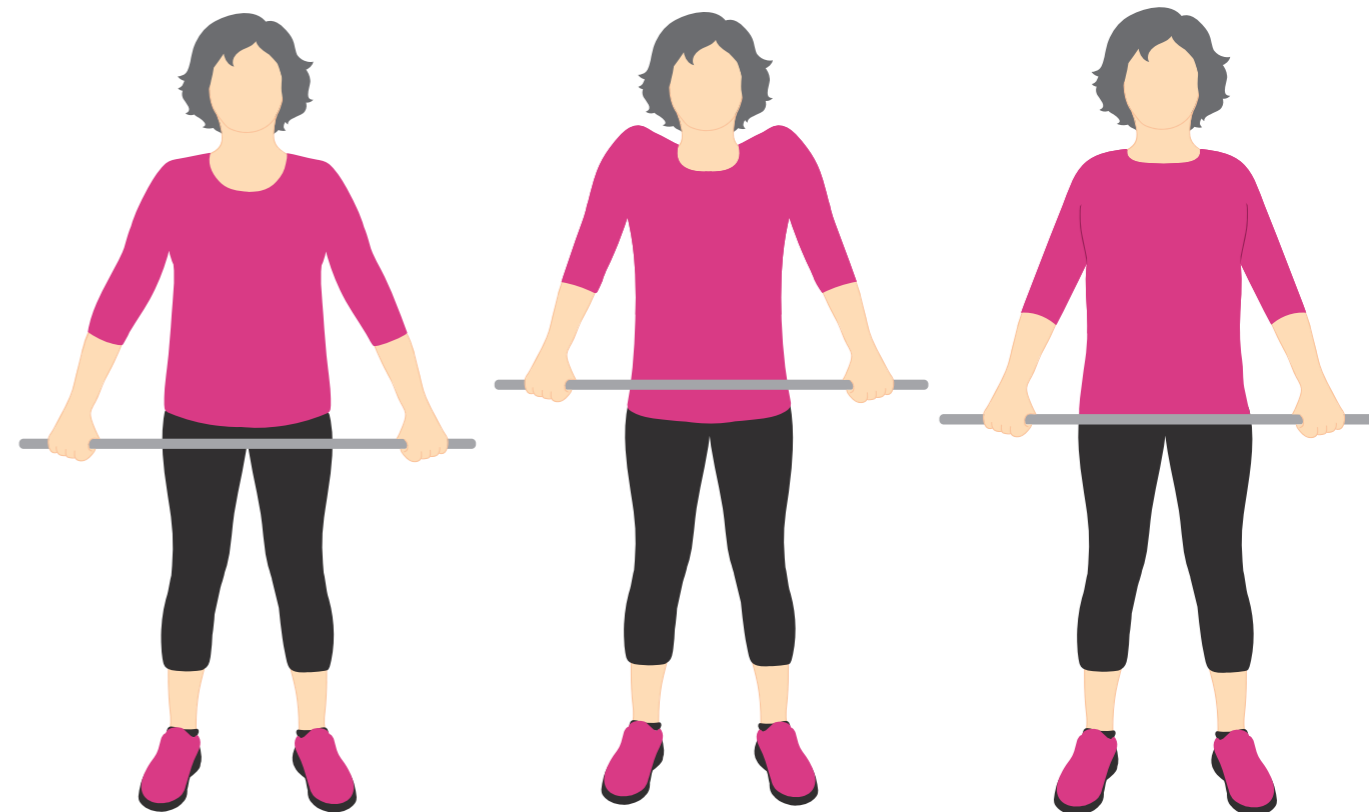
#### Lättare:

”Lyft upp axlarna mot öronen, tryck dem sedan ner”

#### Utmanande:

”Lämna bort käppen/borstskäftet och sätt händerna på axlarna. Gör samma rullning.”

”Lämna bort käppen/borstskäftet och låt armarna hänga rakt ner medan du rullar”



## Godmorgon - rörelse

### Kärnpunkter

Påminn om hållningen!

”Sätt käppen på axlarna, inte i nacken”

”Föreställ dig att du har gångjärn vid höftleden och böjer dig enbart vid gångjärnet”

”Spänn samtidigt magen och ryggen”

”Du behöver inte böja dig ända till vågrät nivå, mindre räcker”

”Fäst blicken en aning snett framåt, ungefär tre meter framför tårna”

### Alternativ

#### Lättare:

”Samma rörelse kan göras sittande”

”Vid inskränkt rörlighet i axlarna kan käppen lämnas framför kroppen, nära nyckelbenen, armarna i kors”

#### Utmanande:

”Utför rörelsen så att käppen är nära ryggen. Känn efter att svanskotan, skulderbladsmellanrummet och bakhuvudet hålls fast i käppen under hela rörelsens gång”

”Gör rörelsen på ett ben. Det ben som lyfts bakåt får sträckas mot vågrät nivå. Håll ändå hela tiden båda sidorna av bäckenet på samma höjd”

”Börja rörelsen med att hålla käppen på främre lårmusklernas övre del. När du böjer dig fram med sträckt rygg, lyfter du käppen långt fram med sträckta armar, som en förlängning av kroppen”



## Axelpress

### Kärnpunkter

Påminn om hållningen!

”Lyft upp käppen på brösthöjd med armbågarna nedåt”

”Sträck upp käppen ovanför huvudet med sträckta armar, sänk den sedan ner på bröstet igen”

”Sträck upp käppen på nytt och sänk den sedan ner bakom huvudet på axlarna”

”Upprepa rörelsen så att käppen förs turvis framför och bakom”

### Alternativ

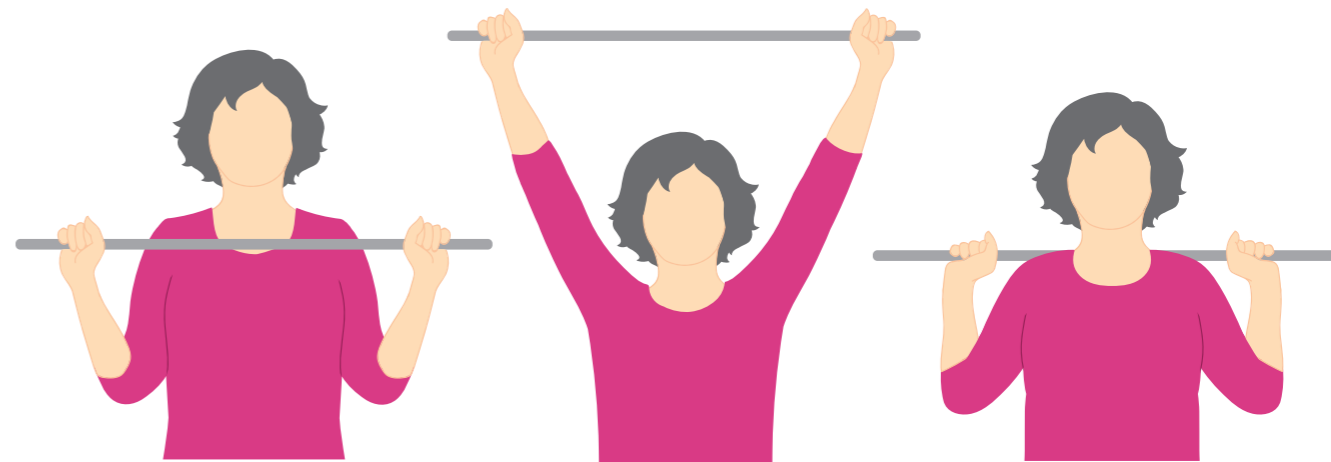
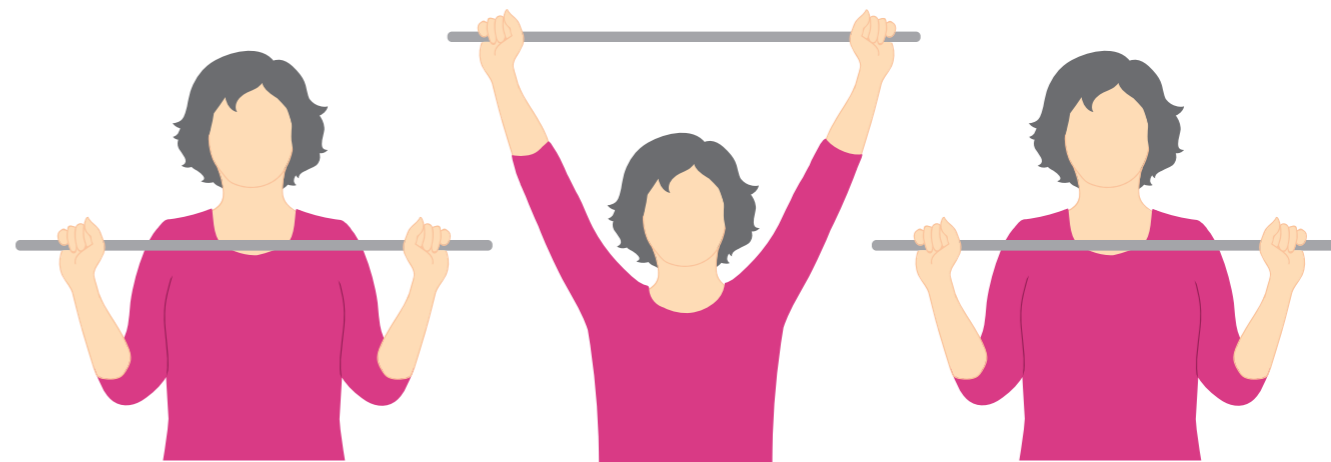
#### Lättare:

”Utför endast första delen av rörelsen där käppen hålls framför kroppen hela tiden”

”Utför rörelsen utan käpp och sträck bara en arm i gången, turvis. Speciellt om du vet att det inte känns bra att sträcka upp båda armarna samtidigt”

#### Utmanande:

”Böj knäna, huka dig rak i ryggen, varje gång då käppen är på bröstet eller på axlarna bakom huvudet”



## Bålvridning

### Kärnpunkter

Påminn om hållningen!

”Käppen på axlarna”

”Bäckenet skall hållas framåt, övre kroppen vrids turvis till höger och vänster”

”Föreställ dig ett grillspett, där din ryggrad är spettet och köttet snurrar runt spettet”

”Andas ut då du vrider dig och andas in när du kommer tillbaka till mitten”

”Vridningen sker med musklerna i bålen, mellankroppen, koncentrera dig på dem under rörelsens gång”

### Alternativ

#### Lättare:

”Vid inskränkt rörlighet i axlarna kan käppen hållas framför kroppen, nära nyckelbenen med armarna i kors.”

”Gör rörelsen sittande på en stol. Bäckenet hålls då lättare på plats”

#### Utmanande:

”Lyft upp vänster ben på en stol då du vrider åt vänster - upprepa den vridningen 10 gånger och byt sedan åt andra sidan”

”Lyft upp vänster knä då du vrider åt vänster. Fortsätt turvis som i gångmarsch eller koncentrera dig på att hålla balansen medan du håller samma knä uppe hela tiden medan du vrider dig av och an åt samma håll”

”Böj övre kroppen framåt, vänster axel i riktning mot högra fotens tår, samtidigt som du vrider dig och vice versa”



## Paddling

### Kärnpunkter

Påminn om hållningen!

”Stå eller sitt med god hållning”

”Grip tag i kâppen lite bredare än axelbredd”

”Rita en åtta i luften runt dig”

### Alternativ

#### Lättare:

”Utför rörelsen utan kâpp”

”Börja med en liten rörelse och låt rörelsen växa sig större småningom”

#### Utmanande:

”Föreställ dig att du paddlar baklänges”

”Paddla med ögonen fast”

”Paddla stående på ett ben”

”Paddla stående med fötterna efter varandra”

”Paddla tillsammans med en vän. Håll i den gemensamma kâppen”



## Svängningar

### Kärnpunkter

Påminn om hållningen!

”Sväng käppen nedre vägen åt höger och vänster”

”Håll armarna raka, rörelsen utgår från axlarna”

”Håll kroppstyngden stadigt på båda benen”

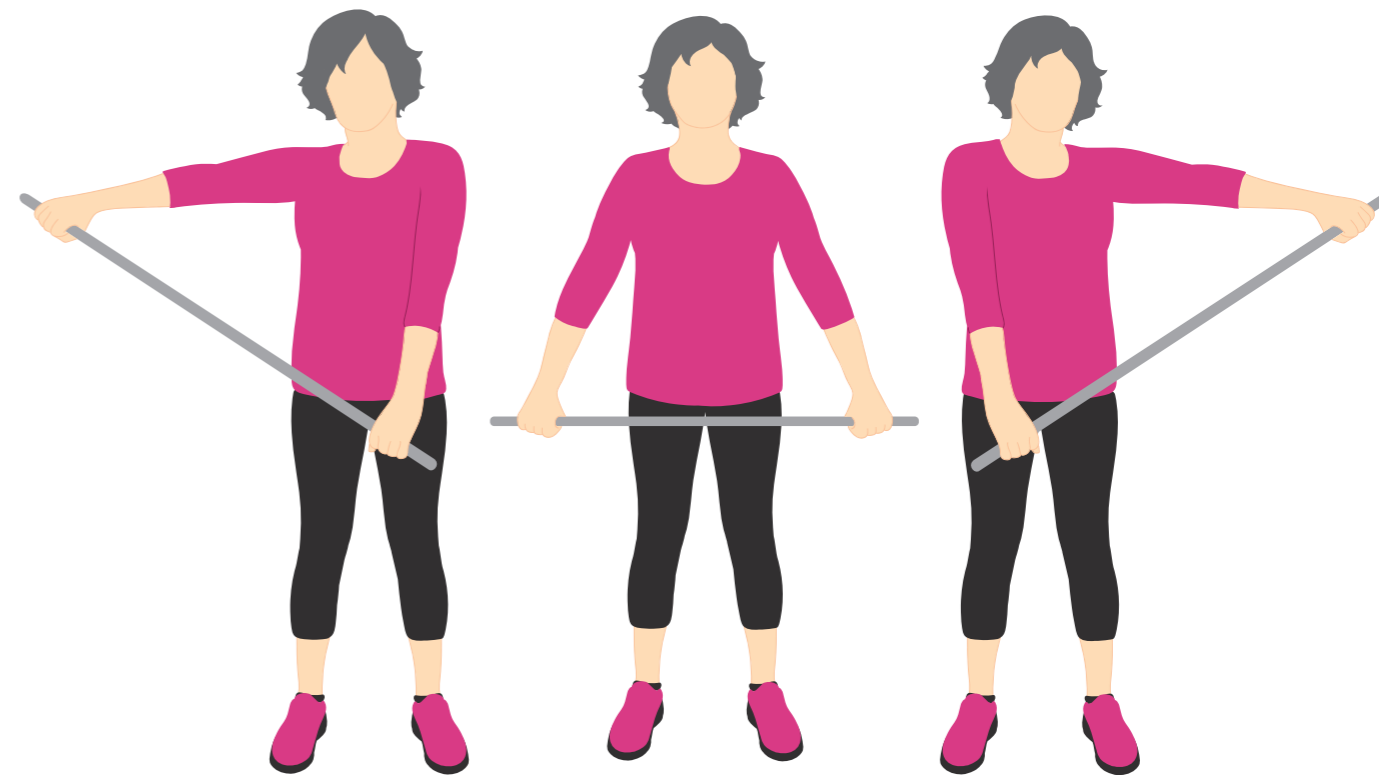
### Alternativ

Utmanande:

”Förflytta kroppstyngden från det ena benet till det andra med svängningarna”

”Svinga en stor cirkel med armarna - byt riktning”

”Utmana din balansförmåga genom att stå på ett ben, stå med fötterna eftervarandra eller stå på ett ojämnt underlag”



## Rörlighetsövning för axlarna

### Kärnpunkter

Påminn om hållningen!

”Sätt käppen bakom ryggen och grip tag iden med båda händerna med handryggen framåt”

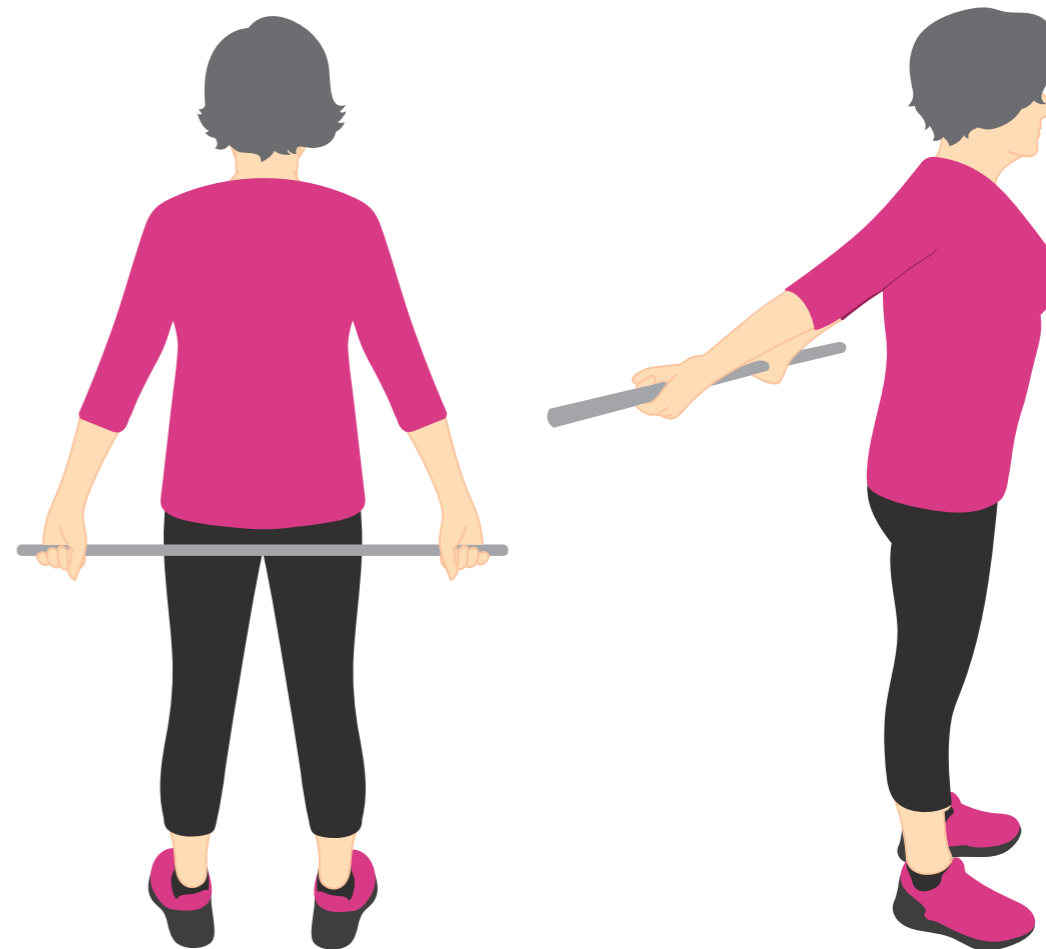
”Lyft lugnt upp käppen bakåt tills du känner en tånjning, stanna där en stund”

”Låt inte ryggen gå i svank eller bli krum, spänn in magmusklerna under hela rörelsen”

### Alternativ

#### Utmanande:

”Börja framför kroppen och gör en stor cirkel över kroppen tills käppen är bakom ryggen. Utan att släppa greppet. Framför kroppen visar handryggen framåt och bakom visar den bakåt”



## Öppna armarna

### Kärnpunkter

Du kan använda gummiband eller strumpbyxor som redskap

Påminn om hållningen!

”Håll i gummibandet lite bredare än axelbrett”

”Sträck upp gummibandet ovanför huvudet med raka armar”

”Öppna armarna till sidorna så att du drar ut gummibandet”

”För armarna tillbaka till utgångsläge”

### Alternativ

#### Lättare:

”Grip tag i gummibandet med ett bredare grepp”

”Drag ut gummibandet på den höjd som passar dina axlar”

”Öppna armarna utan gummiband”

#### Utmanande:

”Utför samtidigt en annan rörelse som utvecklar benstyrka eller balans: gå ner på huk, ta ett stort steg framåt, stegböj till sidan, våghalvstående, för benet bakåt, lyft upp knä...”





## Rörlighet för lederna!

### God rörlighet:

Uppehåller ledernas funktionsförmåga.

Håller ledernas rörelsebanor tillräckligt stora.

Hjälper i vardagsbestyren.

Förebygger skador.

### Dålig rörlighet:

Förminskar ledernas normala rörlighet.

Förorsakar felställningar i kroppen.

Överanstränger lätt kroppen.

### Rörlighetsträning är...

- all träning där vi rör oss nära ledens yttersta omfång
- alla rörelser som görs så stora som den egna kroppen kan klara av
- tånjningar med olika varaktighet; långa och korta

### Pröva på rörlighetsträning:

I vattnet:

- vattnet möjliggör stora rörelsebanor eftersom vattnet stöder kroppen

I sängen eller liggande på golvet:

- lyft upp benen mot taket och öppna dem till sidorna, som ett V, så att du känner tånjningen på insidorna av låren
- böj ned det ena benet och håll om det andra, som du håller uppsträckt, då känner du tånjningen bak i låret

### Kom ihåg vid rörlighetsträning:

- ryck inte, riv inte, tvinga inte, tävla inte, håll inte andan
- ingen smärta får kännas
- gör rörlighetsträningen till en regelbunden rutin

## Ryggvridning

### Kärnpunkter

”Lägg dig ner på rygg på en gympamatta, med händerna stadigt längs sidorna”

”Lyft upp benen i 90 graders vinkel”

”För knäna långsamt så långt till sidan som du med dina magmuskler behärskar- låt inte benen falla okontrollerat ner i golvet”

### Alternativ

#### Lättare:

”Du kan göra rörelsen liggande på sida. Öppna armen långt bakåt till sidan. Låt inte armen falla handlöst ner i golvet”



## Armsträckning

### Kärnpunkter

”Lägg dig på rygg med fötterna stadigt på underlaget”

”Lyft upp båda armarna”

”Sträck upp armarna ända till öronen och tånj dem i kroppens förlängning”

”Tånj armarna till sidorna”

”Tånj armarna mot fötterna”

### Alternativ

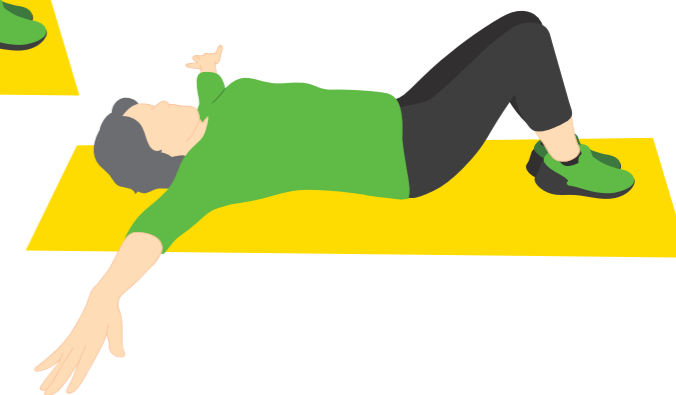
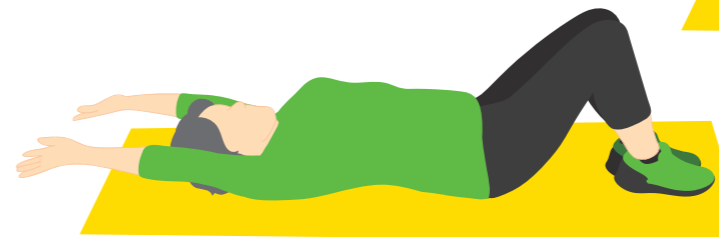
#### Lättare:

”Varje rörelse kan göras med bara ena armen”

”Armarna behöver inte nödvändigtvis föras så långt över huvudet. Du kan begränsa rörelsens omfång och göra mindre rörelser”

#### Utmanande:

”Gör rörelsen medan du håller knäna uppe i 90 graders vinkel, vaderna vågrätt. Tryck hela tiden nedre ryggen mot golvet”



## Bensträckning

### Kärnpunkter

”Lägg dig på rygg och håll fötterna stadigt på golvet”

”Håll knäna böjda och armarna vid sidorna”

”Lyft upp ena benet, så sträckt som möjligt genom att skuffa hälen mot taket”

”Känn tänjningen bak i låret på det uppsträckta benet”

”Byt ben”

### Alternativ

#### Lättare:

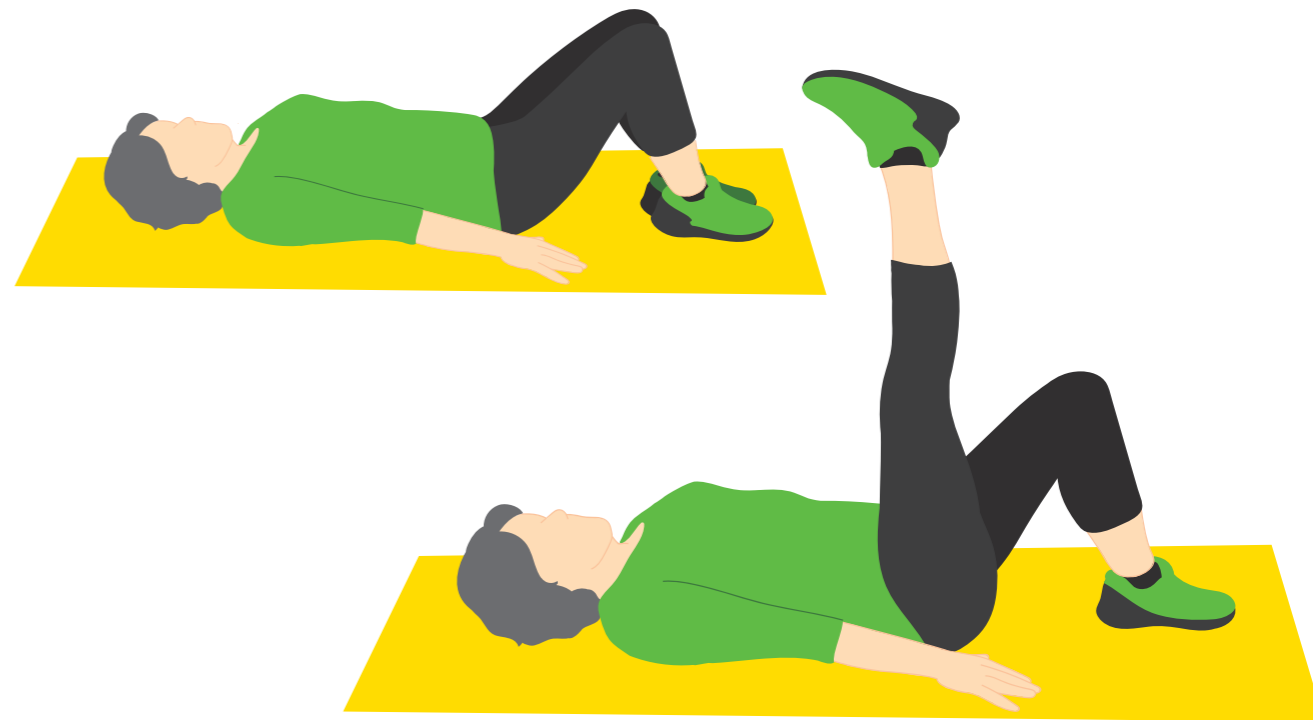
”Låt det uppsträckta benet vara lite böjt”

”Rörelsen kan göras sittande på en stol. Sträck då ut ena benet fram, med hälen i golvet och luta dig med rak rygg fram över benet”

#### Utmanande:

”Håll också det andra benet, stödbenet, utsträckt på golvet och tänjningen känns ännu mera”

”Gör rörelsen som en flytande serie av rörelser. Då får magmusklerna effektiv träning. Tryck hela tiden ned korsryggen mot golvet med magmusklerna samtidigt som de raka eller böjda benen saxar”



## Axelledens rörlighet

### Kärnpunkter

”Lägg dig på mage och lägg händerna rakt framåt i kroppens förlängning”

”Stöd dig med den ena armen i golvet och för den andra armen sidvägen ner till sidan av kroppen”

”För tillbaka armen samma väg och byt arm”

”Kom ihåg att hålla blicken mot golvet, så att nacken inte belastas onödigt mycket”

### Alternativ

#### Lättare:

”Gör samma rörelse sittande eller stående”

”Gör samma rörelse liggande på rygg”

#### Utmanande:

”För båda armarna samtidigt framifrån ner till sidorna”

”Håll armarna lite i luften när du gör rörelsen”



## Rygguppmjukning

### Kärnpunkter

”Gå ner på golvet på alla fyra med händerna rakt under axelleden. Din kropp formar en kvadrat.

”Böj ned huvudet mellan händerna och runda ryggen som en katt”

”Lyft sedan upp hakan och svanka ryggen som en ko”

”Om rörelsen känns krånglig att göra på alla fyra kan du göra den stående. Luta då med händerna mot låren”

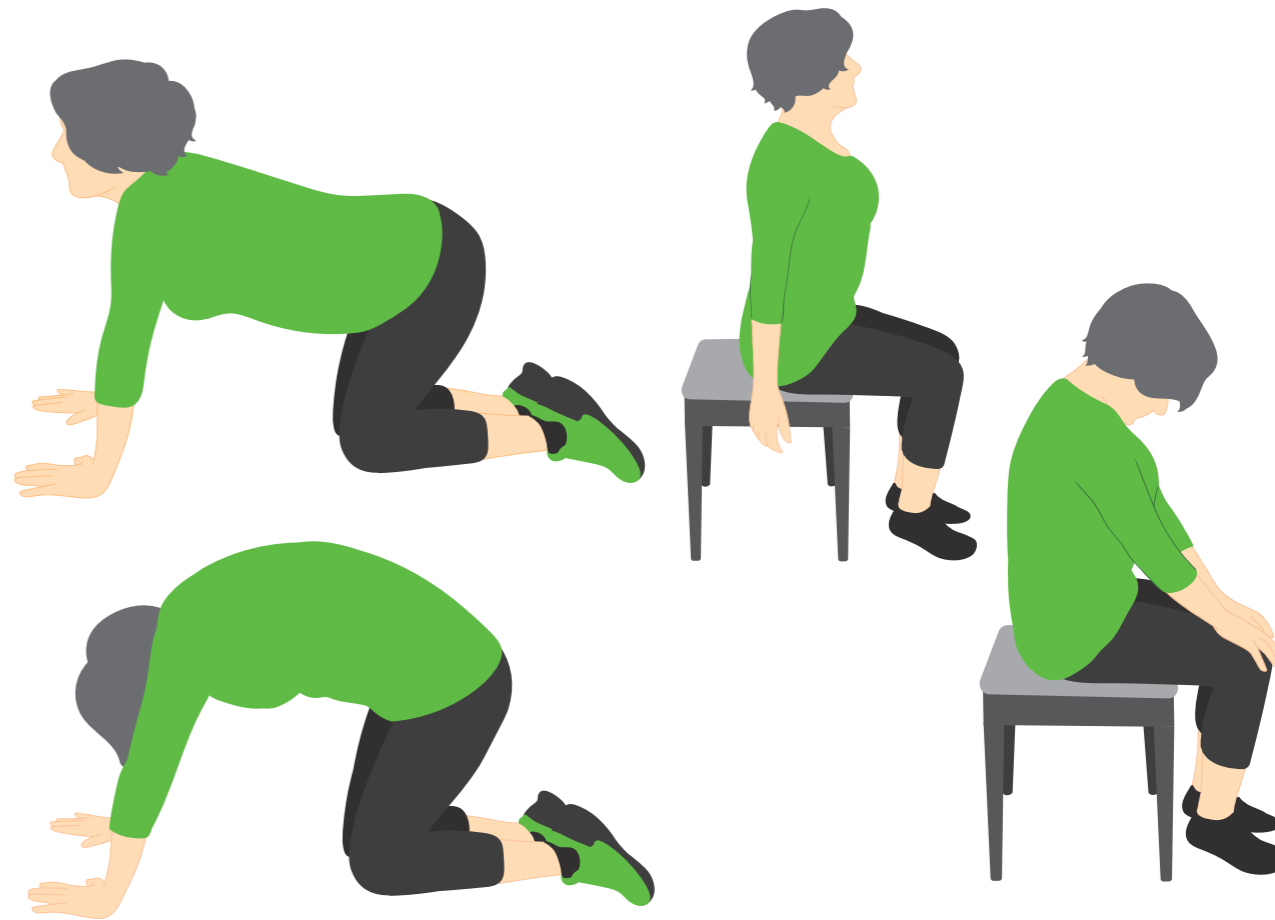
### Alternativ

#### Lättare:

”Sitt på främre kanten av en stol med fötterna stadigt i marken. Stöd händerna mot knäna och runda ryggen. Sträck sedan armarna bakåt mot stolsryggen och öppna bröstkorgen så mycket du kan”

#### Utmanande:

”Gör övningen så stor du kan genom att föra stjärten mot hälarna när du rundar ryggen och när du sträcker ut ryggen framåt sträcker du på benen och skuffar främre låren mot golvet”



## Sträckning av ryggraden

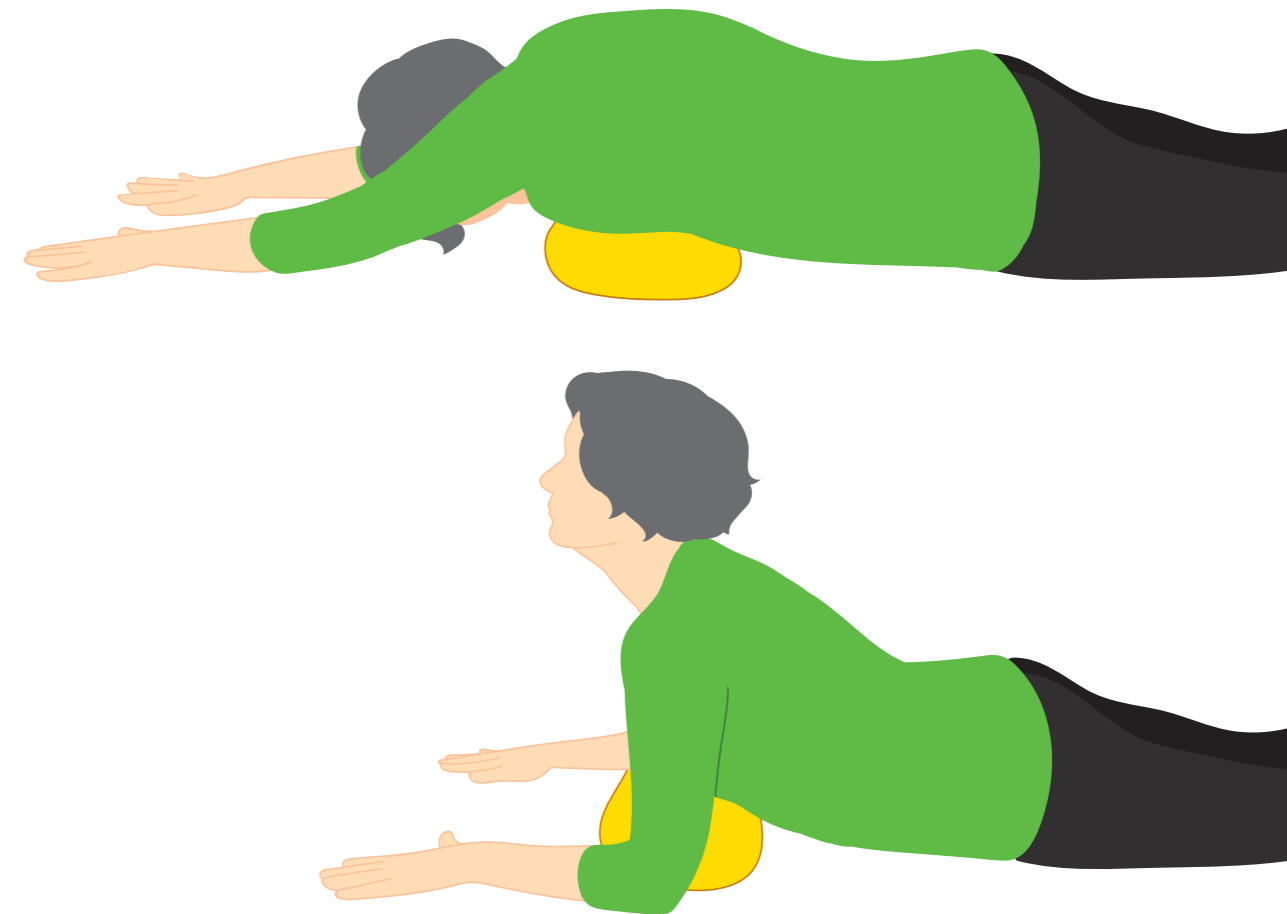
### Kärnpunkter

- ”Gör en stram rulle av en handduk och lägg den på tvären på underlaget”
- ”Lägg dig på mage på rullen så att den är i brösthöjd”
- ”Sträck armarna lätt framåt och försök sträcka ut övre ryggen”
- ”Andas lugnt och slappna av där en stund”
- ”Stöd sedan mot underarmarna och lyft upp bröstkorgen från handduksrullen”
- ”För blicken snett fram, lite uppåt och tänjningen känns i magen”

### Alternativ

#### Utmanande:

- ”Om det inte tänjer tillräckligt när du stöder dig på underarmarna kan du lyfta upp övre kroppen på sträckta armar med händerna mot underlaget”



## Sträckning av övre ryggen

### Kärnpunkter

”Håll rullen på tvären och lägg dig på rygg på den”

”Placera rullen vid övre ryggen, lite under skulderbladen”

”Böj knäna med fötterna mot underlaget”

”Tänj ut kroppen så mycket du kan när du sträcker upp armarna nära öronen”

”Tänjningen känns både i ryggen och magen”

”Placera rullen i ryggradens riktning och lägg dig på rygg på den”

”Öppna armarna till sidorna och låt bröstkorgen tänjas ut”

”Om du har osteoporos ska du lämna bort handduksrullen”

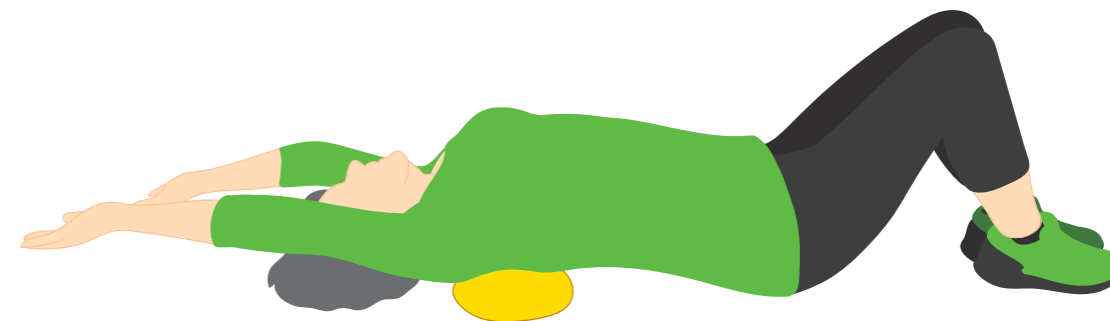
### Alternativ

#### Lättare:

”Lämna bort handduksrullen helt och hållet”

#### Utmanande:

”Prova rörelsen med en stor dyna eller foam roller- rulle”





## Sittande sidböjning

### Kärnpunkter

”Sitt med god hållning, en bit ifrån ryggstödet”

”Håll fötterna stadigt i marken”

”Sätt fingrarna på axlarna med armbågarna utåt”

”Böj kroppen till sidan så att armbågen pekar mot golvet”

”Sträck dig upp tillbaka”

”Böj dig till andra sidan”

### Alternativ

#### Lättare:

”Håll armarna ner längs sidorna och böj till sidan”

#### Utmanande:

”Sätt händerna bakom huvudet och böj till sidan”

”Sätt händerna bakom huvudet, stig upp och stå och böj till sidan”



## Stark av styrketräning!

### Styrketräning:

Bevarar muskelstyrkan och gör att muskelmassan förvinner långsammare.

Minskar mängden fettvävnad.

Underlättar vardagsbestyren.

Aktiverar ämnesomsättningen.

Stärker benstommen.

Utvecklar balansen.

Sänker blodtrycket.

Då musklerna arbetar mot ett motstånd blir musklerna starkare. Motstånd får vi med t.ex.

**Hantlar** = dricksflaskor fyllda med vatten/sand

**Kettlebell** = tygkasse fylld med sand, stora stenar

**Gummiband** = strumpbyxor, olika snören

**Bollar** = stenar

**Stol/pall**

**Trappor**

**Obs!** Man behöver inte alltid redskap för styrketräning. Den egna kroppsvikten fungerar också som motstånd.

## Lyft från huksittande

### Kärnpunkter

- ”Välj en lämpligt stor och tung sten eller gypaboll”
- ”Ställ dig framför tynden i grenstående, knäna och tårna lite utåt”
- ”Böj dig ner på huk och lyft tyngden från marken”
- ”Håll tyngden i händerna och pressa dig upp med benmuskulerna”
- ”Sänk tyngden ner tillbaka genom att gå ner på huk och upprepa rörelsen”
- ”Kom ihåg att hålla ryggen sträckt under hela rörelsen”

### Alternativ

#### Lättare:

- ”Tag en lättare tyngd eller gå ner på huk och upp utan tyngd”

#### Utmanande:

- ”Tag en tyngre tyngd”
- ”Upprepa lyftet med rytmförändringa: långsammare eller snabbare”
- ”Lyft tyngden med så stor rörelse som möjligt, m.a.o så långt nerifrån du kan, så högt upp du kan, upp över huvudet”



## Uppsträckning med tyngd

### Kärnpunkter

”Stå i lätt grenstående, med tyngden på brösthöjd”

”Spänn bålmskulaturen och lyft upp stenen ovanför huvudet på raka armar”

”Sänk stenen tillbaka till brösthöjd”

”Upprepa”

### Obs!

Vid hjärtsjukdom bör man undvika tung armstyrketräning, speciellt om den inte känns bra.

### Alternativ

#### Lättare:

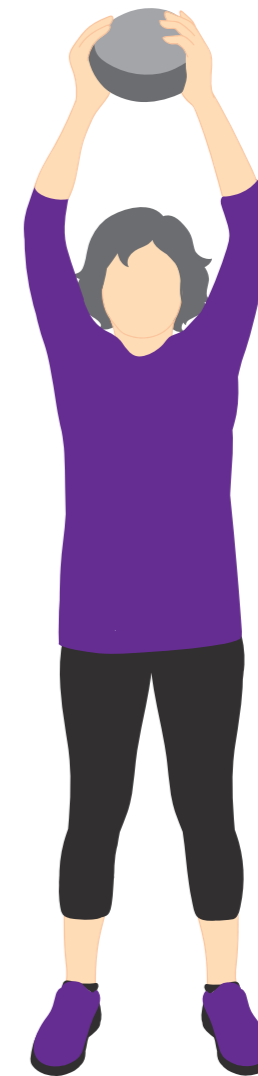
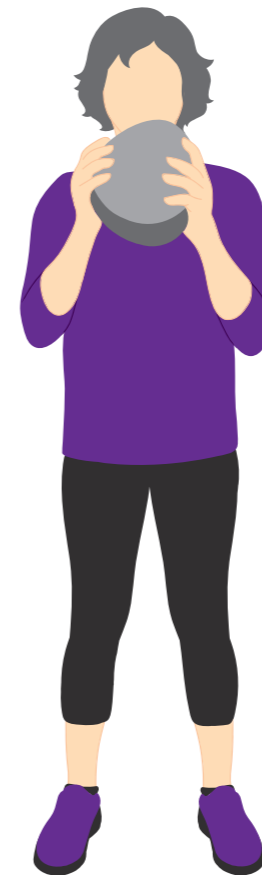
”Tag ett lättare föremål som tyngd eller gör rörelsen helt utan tyngd”

#### Utmanande:

” Tag en tyngre tyngd”

Öka motståndet genom att lyfta från huksittande:

”Håll tyngden på brösthöjd, böj knäna och gå ner på huk, samtidigt som du pressar dig upp och stå sträcker du ännu upp tyngden”



## Parvis tyngdövertäckning

### Kärnpunkter

”Stå parvis mot varandra så att ni når varandras händer”

”Stå i lätt grenstående och håll ryggen rak”

”Den ena tar tyngden och räcker över den till den andra”

” Den andra tar emot tyngden och räcker över den tillbaka”

”Om ni står bredvid varandra med sidan till och ger tyngden åt varandra sidvägen påverkar rörelsen bälens muskler ännu mera”

”Kom ihåg att göra rörelsen med andra sidan mot varandra”

### Alternativ

#### Lättare:

”Sitt bredvid eller mot varandra på stolar och räck över en lättare tyngd”

#### Utmanande:

”Välj en tyngre tyngd”

”Stå på ett ben då ni räcker över tyngden åt varandra”



## Bicepscurl

### Kärnpunkter

”Grip tag i två flaskor eller andra tyngder och håll dem bredvid kroppen, med handflatorna mot kroppen”

”Böj upp den ena flaskan mot axeln och vänd den samtidigt så att korken pekar utåt”

”Armens böjarmuskel, bicepsen, utför rörelsen”

”Sänk ner flaskan igen och gör samma rörelse med den andra armen”

”Kom ihåg att hålla armbågen fast i kroppen

### Alternativ

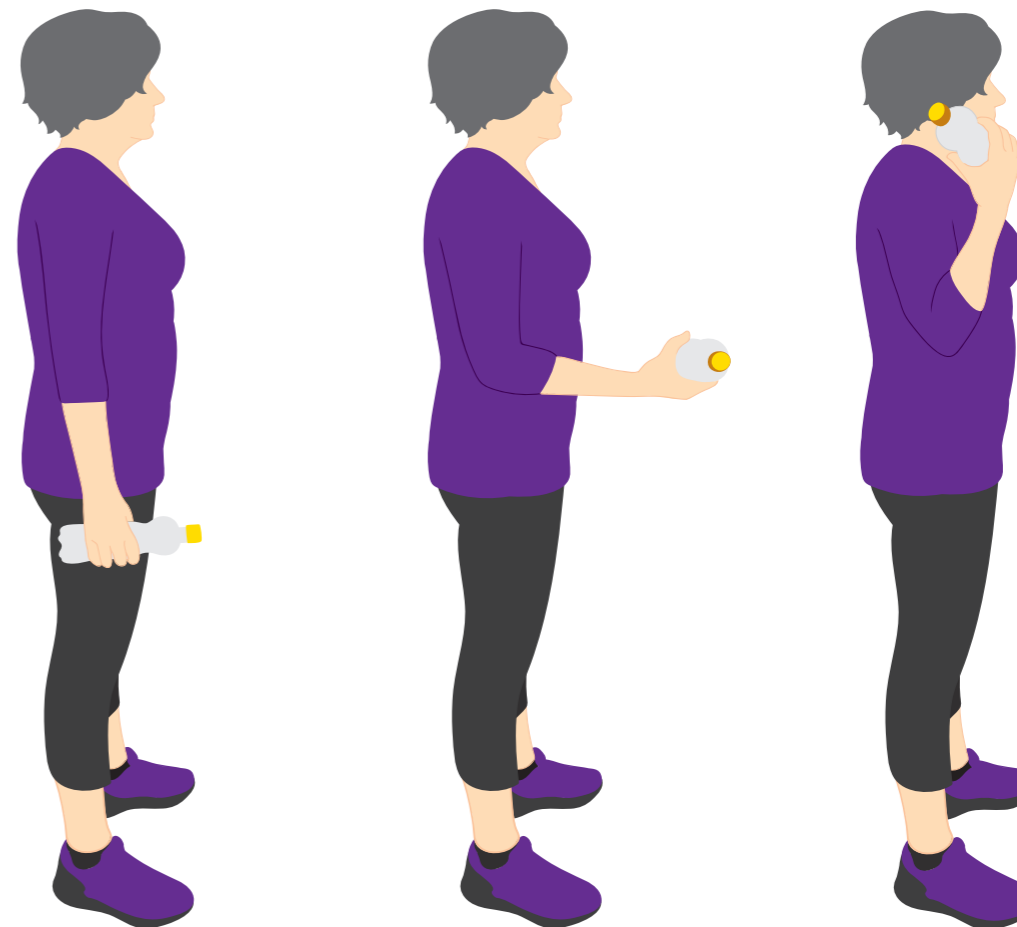
#### Lättare:

”Gör rörelsen med lättare tyngder eller helt utan tyngder”

#### Umanande:

”Gör rörelsen med tyngre tyngder”

”Gör rörelsen samtidigt med båda armarna”



## Lyft till sidan, med rak arm

### Kärnpunkter

- ”Stå med god hållning i lätt grenstående, håll flaskorna framför kroppen”
- ”Lyft flaskorna till sidorna, med handryggen före”
- ”Lyft bara så högt att flaskorna stannar lite under axelhöjd, sänk ner igen”
- ”Armarna kan gärna vara lätt böjda under hela rörelsen”

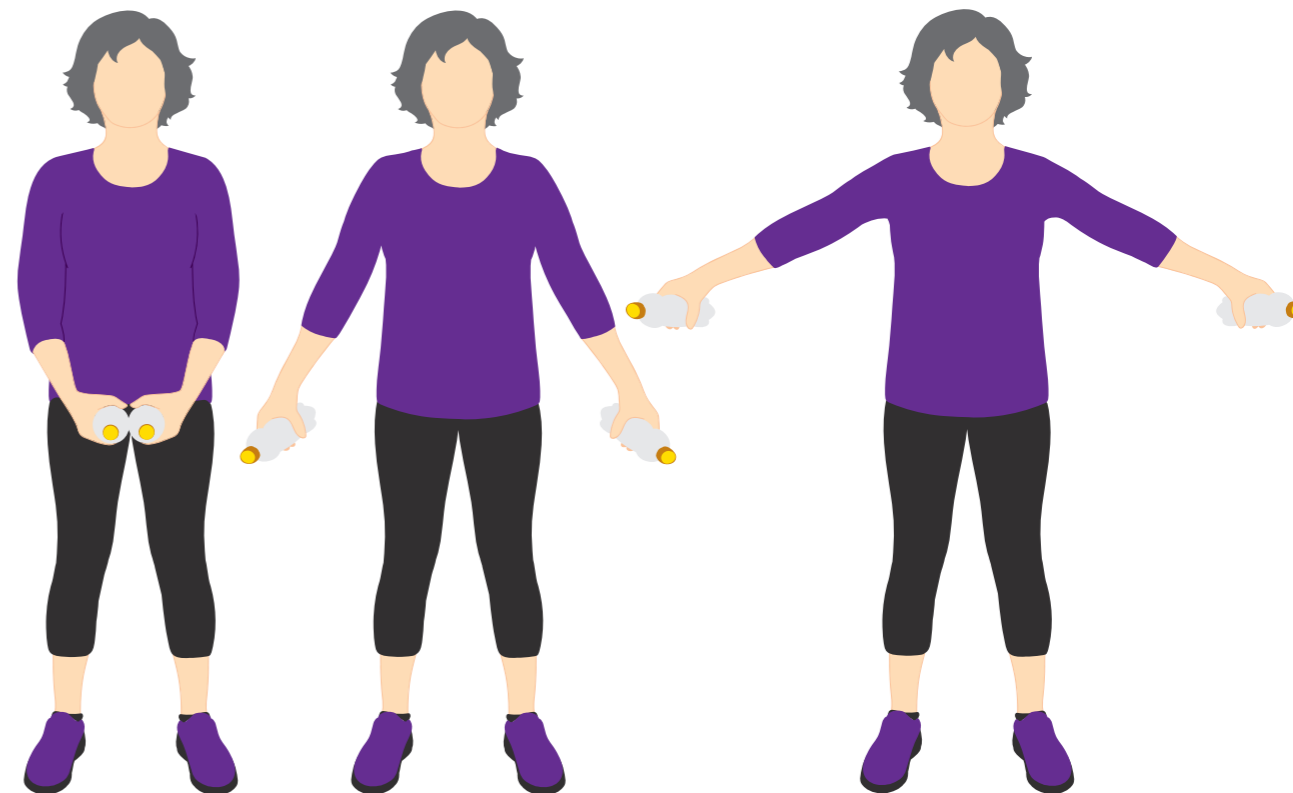
### Alternativ

#### Lättare:

- ”Gör rörelsen med lättare tyngder eller helt utan tyngder”
- ”Lyft armarna bara lite ut till sidorna”
- ”Lyft en arm i gången”

#### Utmanande:

- ”Gör rörelsen med tyngre tyngder”
- ”Lyft upp tyngderna till sidorna, håll dem där några sekunder, sänk sedan ner”



## Lyft fram, med rak arm

### Kärnpunkter

”Stå med god hållning i lätt grenstående, håll flaskorna framför kroppen”

”Knäna kan vara lätt böjda”

”Sträck nu fram en arm med handryggen före ända upp till vågrät nivå”

”Sänk ner och byt arm”

### Alternativ

#### Lättare:

”Gör rörelsen med lättare tyngder eller helt utan tyngder”

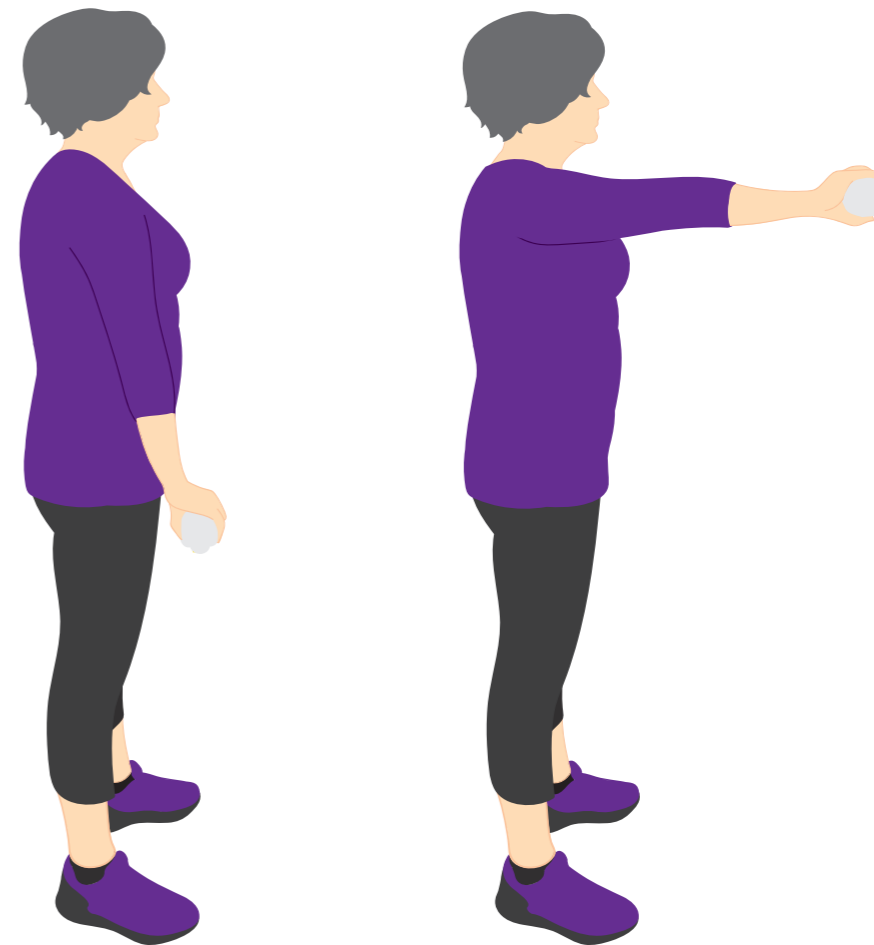
”Lyft armen bara lite upp”

#### Utmanande:

”Gör rörelsen med tyngre tyngder”

”Gör rörelsen med båda armarna samtidigt”

”Lyft upp tyngderna till vågrät nivå, håll dem där några sekunder, sänk sedan ner ”





## Lyft tyngderna upp

### Kärnpunkter

”Stå i lätt grenstående, armarna böjda med flaskorna på axelhöjd”

”Lyft turvis upp tyngderna, sträck armen upp”

### Alternativ

#### Lättar:

”Gör rörelsen med lättare tyngder eller helt utan tyngder”

#### Umanande:

”Gör rörelsen med tyngre tyngder”

”Lyft upp båda armarna samtidigt”



## Sväng med tyngder

### Kärnpunkter

”Stå i lätt grenstående med avslappnade armar, håll flaskorna vid sidan av kroppen med handflatorna mot kroppen”

”Knäna sviktat lätt under rörelsen”

”För den ena armen avslappnat framåt och den andra samtidigt bakåt och byt riktning”

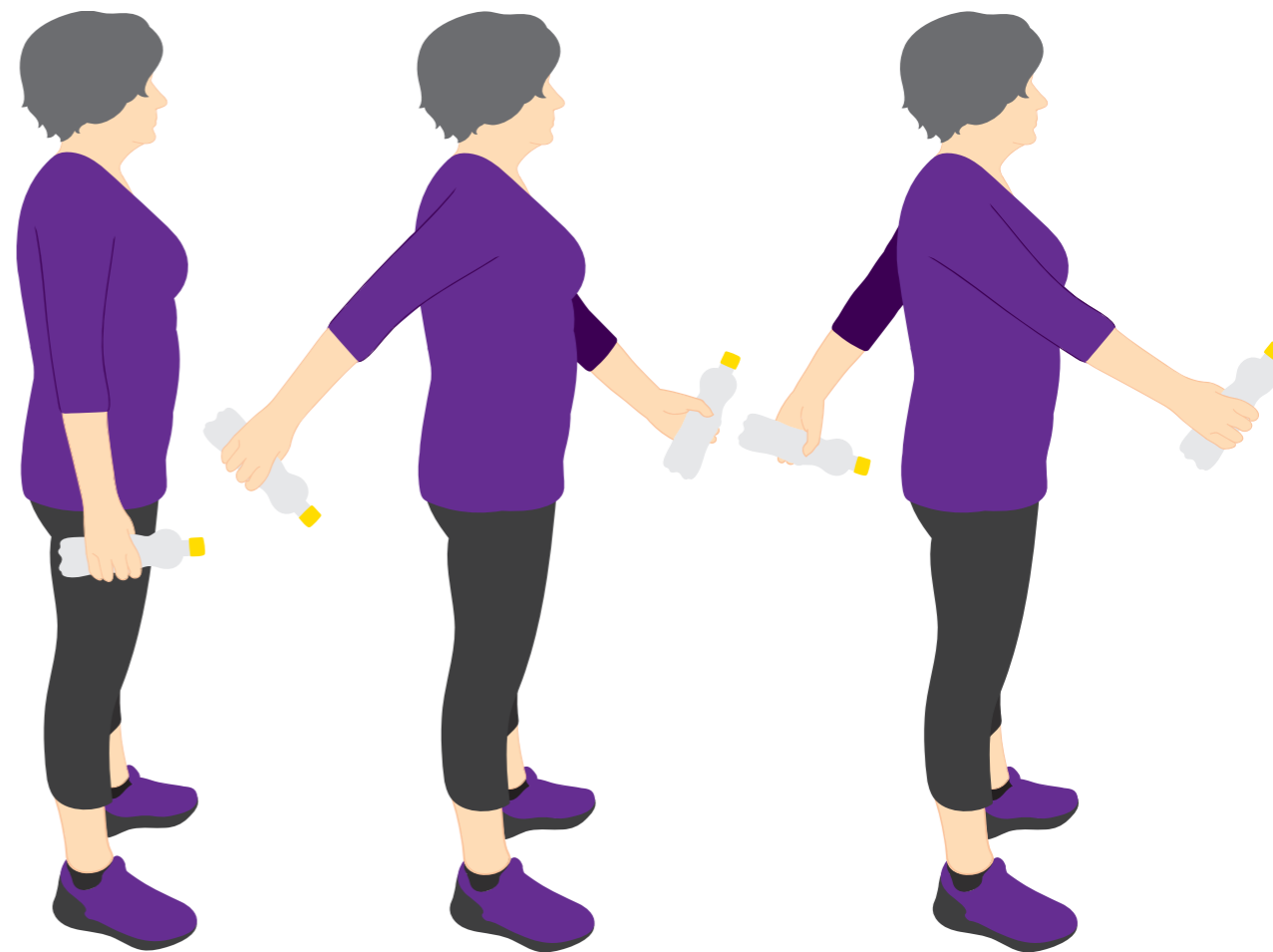
### Alternativ

#### Lättare:

”Sväng bara den ena armen framåt och bakåt, gör sen samma rörelse med den andra”

#### Utmanande:

”Böj knäna lite djupare varje gång armarna är vid kroppen och sträck dig upp när armarna svingar fram och bak”



## Tyngden runt kroppen

### Kärnpunkter

Redskap: kettlebell (metallkula), en tygkasse fylld med sand/ ett ämbar

”Stå i axelbrett grenstående, grip tag i tyngden framför kroppen”

”Håll axlarna avslappnade och magen inspänd under hela rörelsen”

”För tyngden med ena armen bakom ryggen, byt till den andra handen som för tyngden fram igen”

”Försök bevara rörelsens gång och gör den så flytande som möjligt”

”Gör några varv åt samma håll och byt sedan riktning”

### Alternativ

#### Lättare:

”Gör rörelsen med lättare tyngd”

”För tyngden med en arm bakåt och direkt fram igen, av och an. Upprepa rörelsen några gånger med samma hand och byt sedan hand”

#### Utmanande:

”Gör rörelsen med en tyngre tyngd”

”Försök göra rörelsen så snabbt du kan och med större utslag så att du håller tyngden längre ut från kroppen”



## Sväng tyngden fram

### Kärnpunkter

”Stå i axelbrett grenstående med knäna lite böjda”

”Håll tyngden mellan benen med raka armar”

Kom ihåg att spänna bål原因kulaturen under hela rörelsen”

”Svinga tyngden långt fram uppåt, när du sträcker dig upp och för fram bäckenet”

”Låt tyngden svingas lugnt tillbaka mellan benen och repetera rörelsen”

### Alternativ

#### Lättare:

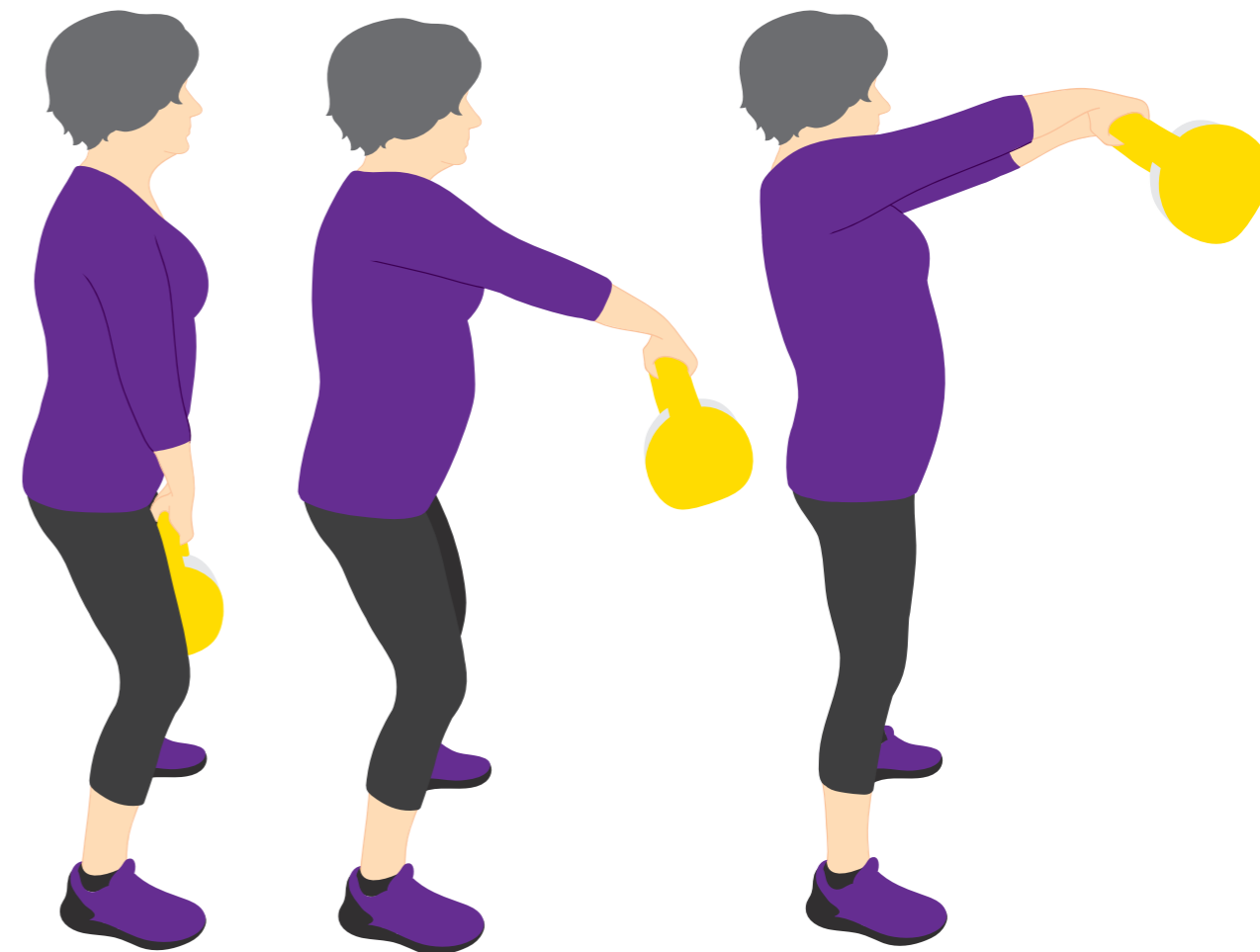
”Svinga tyngden bara lite fram och låt den falla ner tillbaka”

”Använd lättare tyngd”

#### Utmanande:

”Ta en tyngre tyngd”

”Böj knäna djupare då tyngden är nere och stig upp när du svingar tyngden fram”



## Marklyft med en arm

### Kärnpunkter

”Stå i axelbrett grenstående, tyngden på marken mellan benen”

”Böj knäna och grip med ena handen tag i tyngden”

”Håll ryggen rak under hela rörelsen”

”Lyft upp tyngden och sträck dig samtidigt upp och stå”

”Sänk ner tyngden nära marken och upprepa rörelsen med samma arm”

”Sänk ner tyngden på marken och byt hand”

### Alternativ

#### Lättare:

”Använd en lättare tyngd”

”Gör rörelsen sittande på en stol”

#### Utmanande:

”Använd en tyngre tyngd”

”Gör lyftet på ett ben. Sträck samma sidas ben bakåt, där du har tyngden”



## Knäböjning med tyngd

### Kärnpunkter

”Stå i gren, nu bredare än axlarna, tårna och knäna pekande litet utåt”

”Håll tyngden med raka armar mellan benen”

”Håll ryggen rak under hela rörelsen och böj dig från knäna ner”

”Föreställ dig att du ska sätta dig ner på en pall”

”När knäna är i 90 graders vinkel stiger du upp tillbaka och upprepar rörelsen”

### Alternativ

#### Lättare:

”Böj knäna bara lite”

”Gör rörelsen utan tyngd”

#### Utmanande:

”Gör rörelsen med tyngre tyngd”

”Böj knäna till 90 grader, stanna där några sekunder och pressa dig upp tillbaka”



## Sidböjning

### Kärnpunkter

”Stå i gren, tyngden i ena handen bredvid kroppen”

”Spänn bålmuskulaturen och böj dig till sidan, så att tyngden går riktigt nära benet”

”Låt inte stjärten puta bakåt eller överkroppen framåt (föreställ dig att du står mellan två väggar)”

”För tyngden så långt ner som känns bra och kom tillbaka upp”

”Upprepa rörelsen några gånger till samma sida och byt sedan sida”

### Obs!

Vid osteoporos ska du undvika svängiga, okontrollerade böjningar och rotationer!

### Alternativ

#### Lättare:

”Böj dig bara lite till sidan”

”Gör rörelsen sittande på en stol”

”Gör rörelsen utan tyngd”

#### Utmanande:

”Lägg den fria handen bakom nacken och böj dig till sidan (känns ännu mera i sidmusklerna)”

”Gör rörelsen stående med fötterna efter varandra, som en lindansare”



## Benlyft

### Kärnpunkter

”Sitt på stolens främre kant med god hållning och knäna böjda i 90 graders vinkel”

”Stöd med händerna på stolskanterna och luta kroppen bakåt”

”Lyft benen turvis upp från golvet”

”Som om du skulle lyfta knä mot bröstet”

### Alternativ

#### Lättare:

”Lyft foten bara lite upp från golvet”

#### Utmanande:

”Lyft benen turvis upp från golvet och klappa med händerna under låret”

”Lyft benet upp och sträck det rakt ut, vågrätt”

”Samtidigt som du sträcker knäet rakt framåt sträcker du motsatt hand mot tårna”

”Lyft båda benen samtidigt upp, sträck dem raka och håll spänningen i främre lårmusklerna en stund”





## Luta kroppen framåt och bakåt

### Kärnpunkter

”Sitt med god hållning på stolskanten med fötterna stadigt på golvet”

”Håll armarna i famnen eller håll stadigt i stolskanterna”

”Håll ryggen rak”

”Luta överkroppen först framåt sedan bakåt”

### Alternativ

”Luta kroppen också till sidorna, till höger och till vänster”

”Gunga kroppen, lutande först bakåt, sedan till höger, sedan framåt och ännu till vänster- som om du skulle rita en cirkel”

”Föreslå att gruppen hittar på en egen formation, som kroppen ska rita, t.ex. en kvadrat, en triangel, ett hjärta, en stjärna eller skriva sitt eget namn...”

### Utmanande:

”Låt den gungande rörelsen bli större genom att lyfta upp båda fötterna i luften när du lutar bakåt och när du gungar fram stiger du helt upp från stolen. Och ännu större blir rörelsen då du också sträcker upp armarna när du stiger upp och stå”

”Gör lättare rörelser men på ojämnt underlag: sittande på en dyna, balanserande på ena stjärtmuskeln...”



## Berör vristerna

### Kärnpunkter

”Sitt på främre stolskanten med god hållning, fötterna stadigt på golvet”

”Med motsatt hand berör du motsatt vrist och sträcker dig upp tillbaka”

”Upprepa rörelsen turvis med båda händerna”

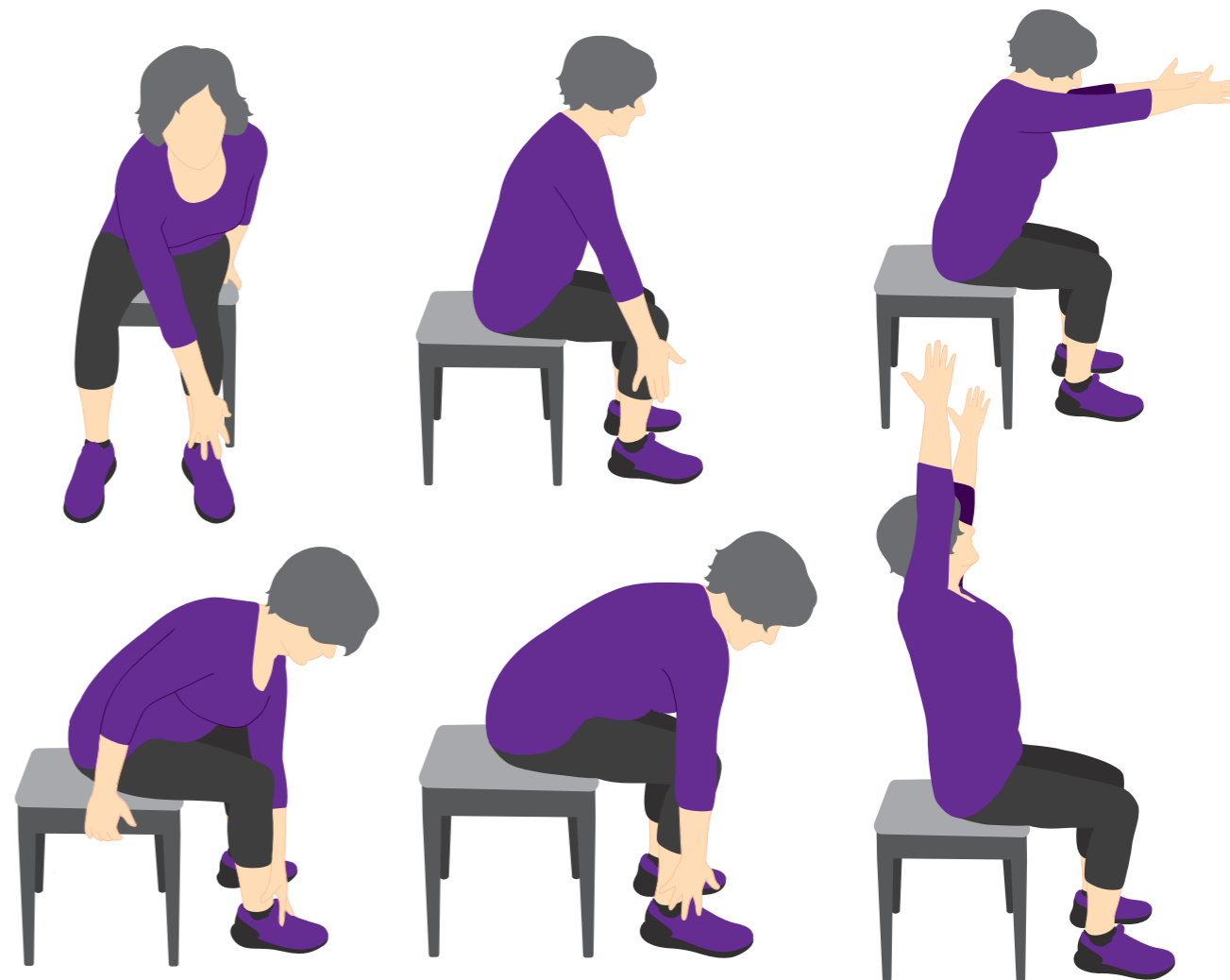
### Alternativ

#### Lättare:

”Berör med motsatt hand benet just under knäet”

#### Utmanande:

”Berör vristerna med båda händerna samtidigt och sträck därefter upp dig och sträck dessutom armarna så högt du förmår”



## Från sittande upp och stå

### Kärnpunkter

”Sitt på främre stolskanten med god hållning, fötterna stadigt på golvet”

”Håll ryggen sträckt hela tiden och använd benmusklerna till att resa dig upp och räta på kroppen”

”Försäkra dig om att stolen är stadigt bakom dig och sätt dig ner på kanten igen”

### Alternativ

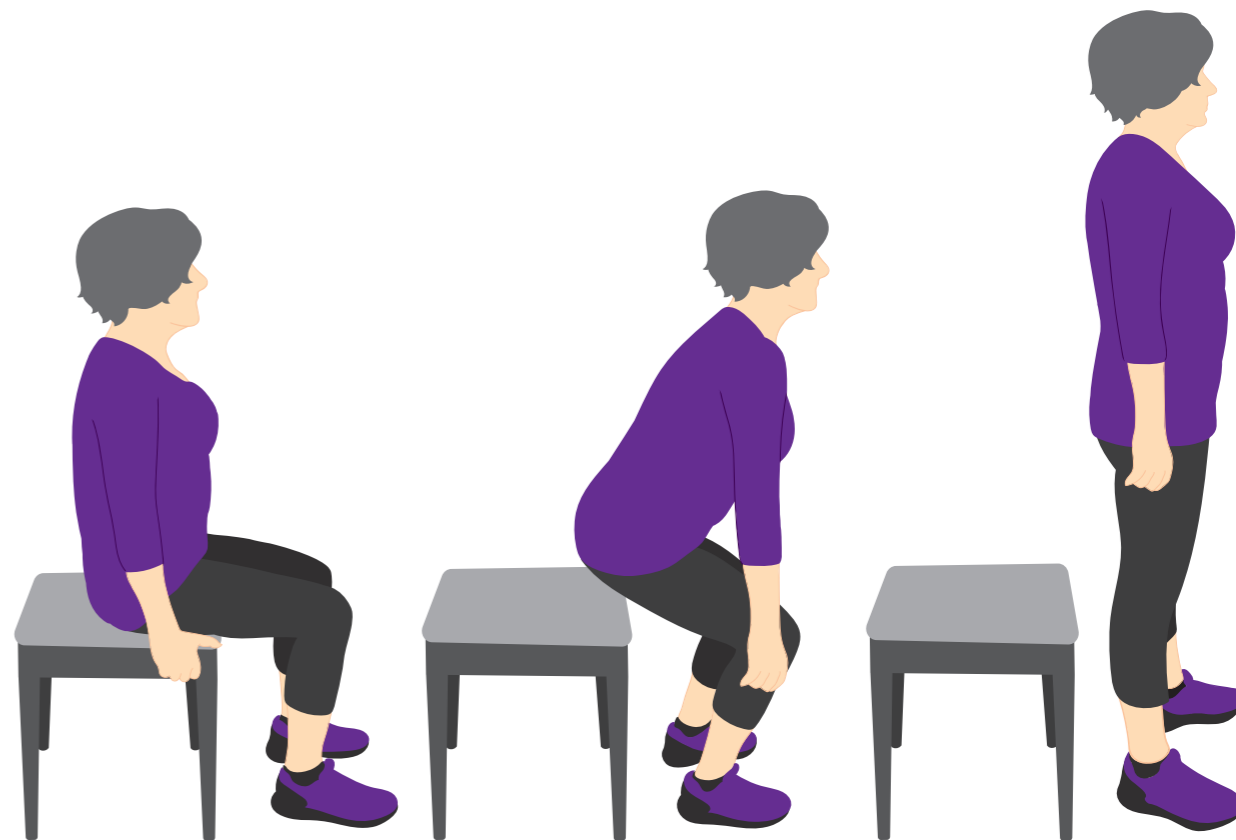
#### Lättare:

”Ledaren kan stå framför deltagaren, hålla i deltagarens händer och stöda utförandet”

#### Utmanande:

”Lyft stjärten endast några millimeter upp från stolen. Benmusklerna håller hela din kroppstyngd uppe. Genom att där pumpa lite upp och ner, nära stolen 5, 10, 15 eller 20 gånger får du ännu mera effekt för benmusklerna”

”Pröva att stiga upp från stolen på ett ben. Byt ben”



### Kärnpunkter

”Sitt på stolen med händerna stadigt fast i kanterna”

”Luta bakåt och lyft båda benen upp från golvet”

”Cykla med benen i luften som man gör på en riktig cykel”

### Alternativ

#### Lättare:

”Luta dig mot ryggstödet då du cyklar med benen”

”Håll den andra foten i golvet och cykla med ett ben i taget. Kom ihåg att byta ben”

#### Utmanande:

”I stället för att cykla håller du båda benen uppe och sträcker dem turvis fram.”

”Gör samtidigt med armarna någonting som du brukar göra på en cykelutfärd: vinkar åt bekanta, vrider på styrstängan, lyfter upp framhjulet osv.”



## Armpress parvis eller mot vägg

### Kärnpunkter

”Stå framför ditt par så att era händer når varandra”

”Håll kroppen spänd och fötterna stadigt på marken”

”Med handflatorna mot varandra lutar ni in mot varandra då ni böjer armarna som vid armpress mot golvet”

”Sträck armbågarna och upprepa rörelsen”

### Alternativ

#### Lättare:

”Gör rörelsen mot en vägg. Då är det lättare att bevara balansen”

#### Utmanande:

”Gör armpress parvis, men stå båda på främre trampdynorna, hälarna uppe. Då är det svårare att hålla balansen”



## Magmuskelträning

### Kärnpunkter

”Lägg dig ner på rygg, knäna böjda och fötterna på golvet, händerna stadigt bakom huvudet”

”Spänn in magmusklerna och lyft upp överkroppen från golvet (några centimeter räcker)

”Håll spänningen några sekunder och lägg dig ner igen”

### Alternativ

#### Lättare:

”Ledaren kan stöda deltagaren i vristerna. Då är det lättare att spänna magmusklerna”

#### Utmanande:

”Håll armarna vid sidorna och sträck fram fingrarna mot knäna under magmuskelspänningen”

”Lyft dig ända upp till sittande och rulla lugnt tillbaka ner igen”



## Bensträckning ner

### Kärnpunkter

”Lägg dig ner på rygg med händerna vid sidorna, benen uppdragna och lite böjda”

”Håll hela ryggen mot underlaget”

”För turvis benen ner mot golvet och tillbaka upp”

### Obs!

Om ryggen stiger upp från golvet när du sänker benet, för då inte benet längre ner

### Alternativ

#### Lättare:

”Håll den andra foten i golvet, jobba med ett ben i taget”

#### Utmanande:

”Håll båda benen helt raka hela tiden. För turvis benen mot golvet, ett ben i taget”



## Ryggmuskelträning

### Kärnpunkter

”Lägg dig ner på mage med armarna sträckta fram i kroppens förlängning och huvudet mellan armarna”

”Lyft motsatt arm och ben samtidigt upp från underlaget och sänk lugnt ner ”

”Lyft turvis upp båda sidorna”

”Håll blicken neråt så att nacken inte spänns för mycket”

### Alternativ

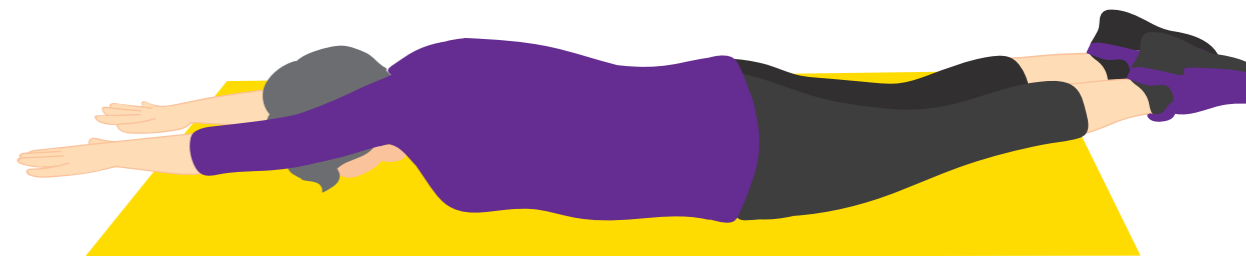
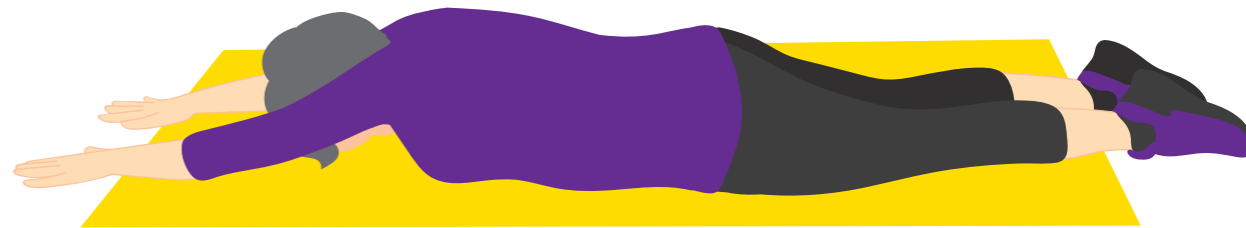
#### Lättare:

”Ligg på mage med armarna framsträckta och lyft turvis upp armarna”

#### Utmanande:

”Ligg på mage och lyft upp båda armarna och benen samtidigt och sänk lugnt ner”

”Ligg på mage och lyft upp båda armarna och benen, öppna dem till sidorna, för dem ihop igen och sedan ner på golvet”





## Bensträckning

### Kärnpunkter

”Stå bakom stolen och ta stöd av stolsryggen”

”Sträck ut ena benet rakt bakåt och sänk det tillbaka bredvid det andra igen”

”Upprepa några gånger med samma ben och byt sedan ben”

”Sträck ut benet till sidan och sänk det tillbaka”

”Gör rörelsen med båda benen”

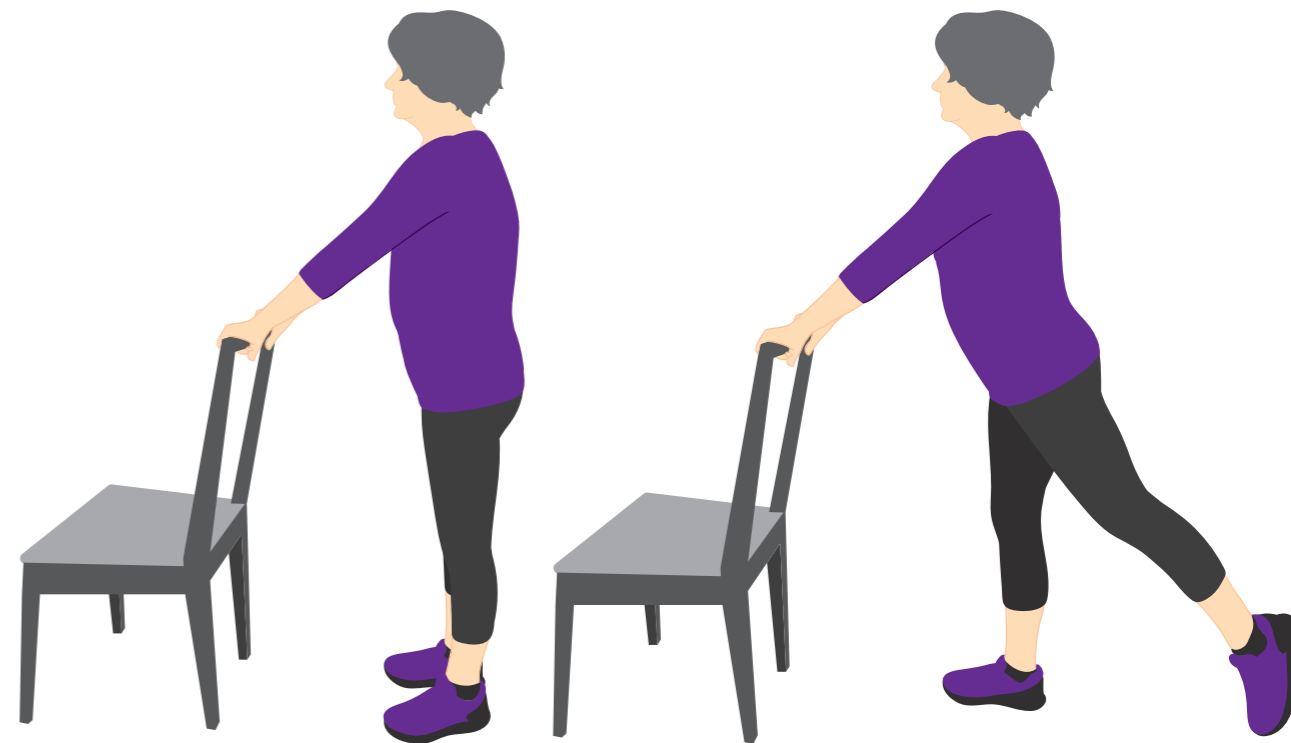
”Kom ihåg att hålla kroppen sträckt, i rak linje, hela tiden”

### Alternativ

#### Utmanande:

”Rita en stor cirkel med benet framifrån ut till sidan och bak, och vice versa”

”Spänn stjärt- och lårmusklerna och håll benet några sekunder uppe bakom eller ute till sidan, förrän du sänker det ned bredvid det andra benet”



## Utemotion

### Kärnpunkter

”Hitta stadiga trappor med en ledstång”

”Gå normalt upp för trapporna, ett steg på varje trappa”

”Lägg märke till att båda fötterna går på sin egen linje och att bäckenet hålls rakt”

”Armarna rör sig bredvid kroppen som det känns bäst för var och en eller så tar man stöd av ledstången”

### Alternativ

#### Lättare:

”Ta stöd av ledstången”

#### Utmanande:

”Stig på varannan trappa”

”Lyft upp det fria knäet vid varje trappsteg”

”Uppmana deltagarna att gå upp för trapporna i valstakt: 1-2-3, 1-2-3, 1-2-3...”

### Andra tips vid utemotion

”Promenera på ojämnt underlag ute i terrängen”

”Spänn upp ett rep i skogen så att man kan följa det”

”Promenera ute, förutom de vanliga stegen prova på steg av olika längd, små hopp och skutt”

”Bygg en balansbana ute”

”Spela naturgolf”  
(Kräver innebandyklubbor och bollar + hål i marken)



## Balansera tryggt!

### Balansträning:

Kräver god koncentrationsförmåga och skall därför utföras i början av aktiviteterna.

Förebygger fall och fallskador.

### Redskap:

Planka/snöre  
Några böcker  
En dyna  
Ärtpåsar  
Ballonger

### Minneslista för balansträning:

Kom ihåg trygghetsfaktorer!

Utför rörelserna alltid vid en vägg eller bredvid ett stöd.

Undvik de mest utmanande övningarna i början.

Att fixera blicken på en fast punkt underlättar balansförmågan.

Ledaren kan själv visa de lättare alternativen av balansrörelserna och låta deltagarna prova på de mera utmanande rörelserna om de vill.

## Balansera på en bok

### Kärnpunkter

”Lägg en bok på golvet”

”Ställ dig utan skor på boken”

”Bred ut dina armar för att underlätta balansen”

### Alternativ

”Man kan lägga många böcker efter varandra på golvet och göra en bana av dem”

#### Lättare:

”Gör rörelsen bredvid väggen och ta stöd av den”

#### Utmanande:

”Lyft lite upp den andra foten i luften och balansera på ett ben”

”Stå med båda fötterna på boken, gå långsamt upp på tårna och sänk dig ner igen”



## Balansera på en dyna

### Kärnpunkter

”Lägg en bok på golvet, ställ dig på boken utan skor”

”Håll armarna ut till sidan och fixera blicken på en fast punkt”

### Alternativ

#### Lättare:

”Tag stöd av en vägg eller en kamrat”

#### Utmanande:

”Stå på ett ben på dynan”

”Stig långsamt upp på tårna och sänk dig lugnt ner”

”Sträck upp armarna samtidigt som du går upp på tårna”

”Gunga på dynan stående på båda fötterna, framåt och bakåt”

#### Den stora utmaningen:

”Stå på ett ben på dynan, böj dig neråt och försök nå golvet med fingrarna på det fria benets sida”

”Försök göra samma sak med fingrarna på armen på stödbenssidan”

”Försök nå så långt ner du kan utan att tappa balansen”



## Balansera på ett snöre/en planka

### Kärnpunkter

”Sträck ut ett snöre på golvet eller lägg en bräda på golvet”

”Balansera på snöret eller brädan från den ena endan till den andra”

”Det går lättare med utbredda armar”

### Alternativ

#### Lättare:

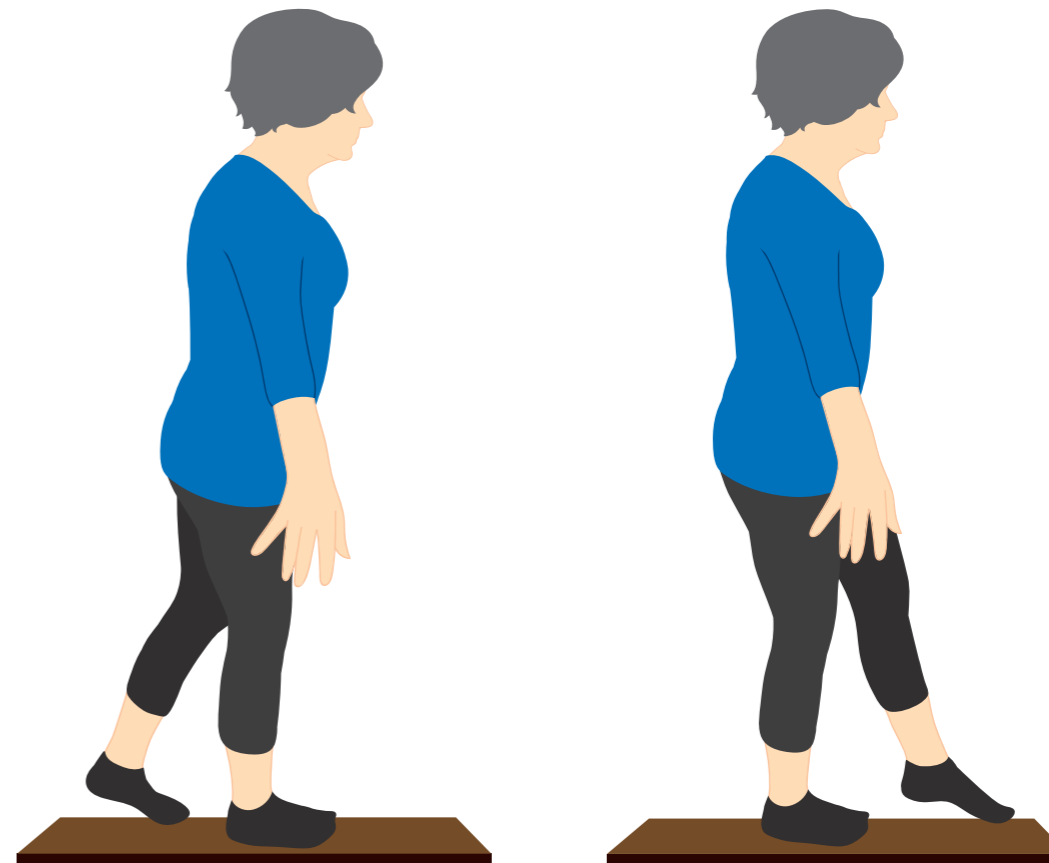
”Ledaren kan gå bredvid och inge trygghet och stöda ifall den andra förlorar balansen”

”Välj en bredare bräda att balansera på”

#### Utmanande:

”Balansera gående bakåt på snöret/brädan”

”Balansera på snöret/brädan utan att titta neråt eller t.o.m med ögonen fast. Lyssna till hur fotbotten känner var du går. Om ledaren gör kurvor på snöret ökar utmaningen”



## Balansövningar med ärtpåsar och ballonger

### Med ärtpåsar

”Stå med ärtpåsen på huvudet”

”Stå på ett ben med ärtpåsen på huvudet”

”Stig upp på tårna med ärtpåsen på huvudet”

”Stå med fötterna på ärtpåsen”

”Stå på ett ben på ärtpåsen”

”Stig upp på tå på ärtpåsen”

”Gå framåt och bakåt med ärtpåsen på huvudet”

”Transportera ärtpåsen med olika delar av kroppen” (Handryggen, axeln, fotbladet...)”

”Kasta och fånga ärtpåsen”

”Kasta ärtpåsen åt varandra”

”Precisionskast: Kasta ärtpåsen från olika kroppsställningar t.ex. i ett ämbar eller genom en hula-hula ring” (Stående, knästående, sittande, stående på ett ben...)”

### Med ballonger

”Stå i en cirkel eller sitt runt ett runt bord och försök hålla ballongen i luften mellan varandra”

”Håll ballongen i luften med händerna, fötterna eller huvudet”

”Gå framåt och håll ballongen i luften framför dig”

”Kasta ballongen till varandra”

”Räck ballongen mellan dina ben till en kompis, som ger den tillbaka över ditt huvud”

”Stå med ryggarna mot varandra. Ge ballongen sidvägen åt varandra, använd båda sidorna och gör åt båda hållen”

### Tips till redskap:

Ärtpåsen går att göra själv av torkade ärter eller av tyg och sand!

I precisionskastet kan man använda ” vad man hittar där hemma”: gamla cd-skivor, ihopskrynklade strumpor, tomma shampoflaskor...

## Tänj dig smidig!

### Vid tänjning:

Målsättningen är att förlänga muskeln.

Tålamod belönas.

Rätt ställning är viktig.

Tänjningen ska kännas men inte förorsaka smärta.

### Kom ihåg lista för tänjning!

Du ska vara varm när du tänjer.

Tänj helst i slutet av aktiviteten.

Gå lugnt och långsamt in i tänjningsställningen.

Försök slappna av i den muskel som du tänjer.

Andas normalt under tänjningen.

### Hur länge ska jag tänja eller hållas i tänjningsställningen?

Om målsättningen är att få muskeln att slappna av och att lite öka blodcirkulationen, kan tänjningarna vara kortvariga (5-10s).

Om målsättningen är återhämtning efter ett intensivt muskelarbete, är det bra med medellånga tänjningar (10-30s).

Om målsättningen är att förbättra rörlighet och öppna rörelsebanor, då kan tänjningarna vara långa (30-120s).



## Tänjning av bakre lårmuskeln

### Kärnpunkter

”Sitt på främre stolskanten med god hållning”

”Sträck fram det ben som ska tänjas, med hälen i golvet. Låt det andra vara böjt”

”Böj dig fram över låret och sträck fingrarna mot tårna”

”Redan en liten framåtlutning kan töja tillräckligt”

”Tag hjälp av ett gummiband om du har svårigheter att få tag i tårna”

### Alternativ:

#### Stående:

”Sträck lite fram det ben som ska tänjas, med hälen i golvet och tårna mot taket”

”Sträck knäet på det ben som ska tänjas och böj lite på stödbenets knä”

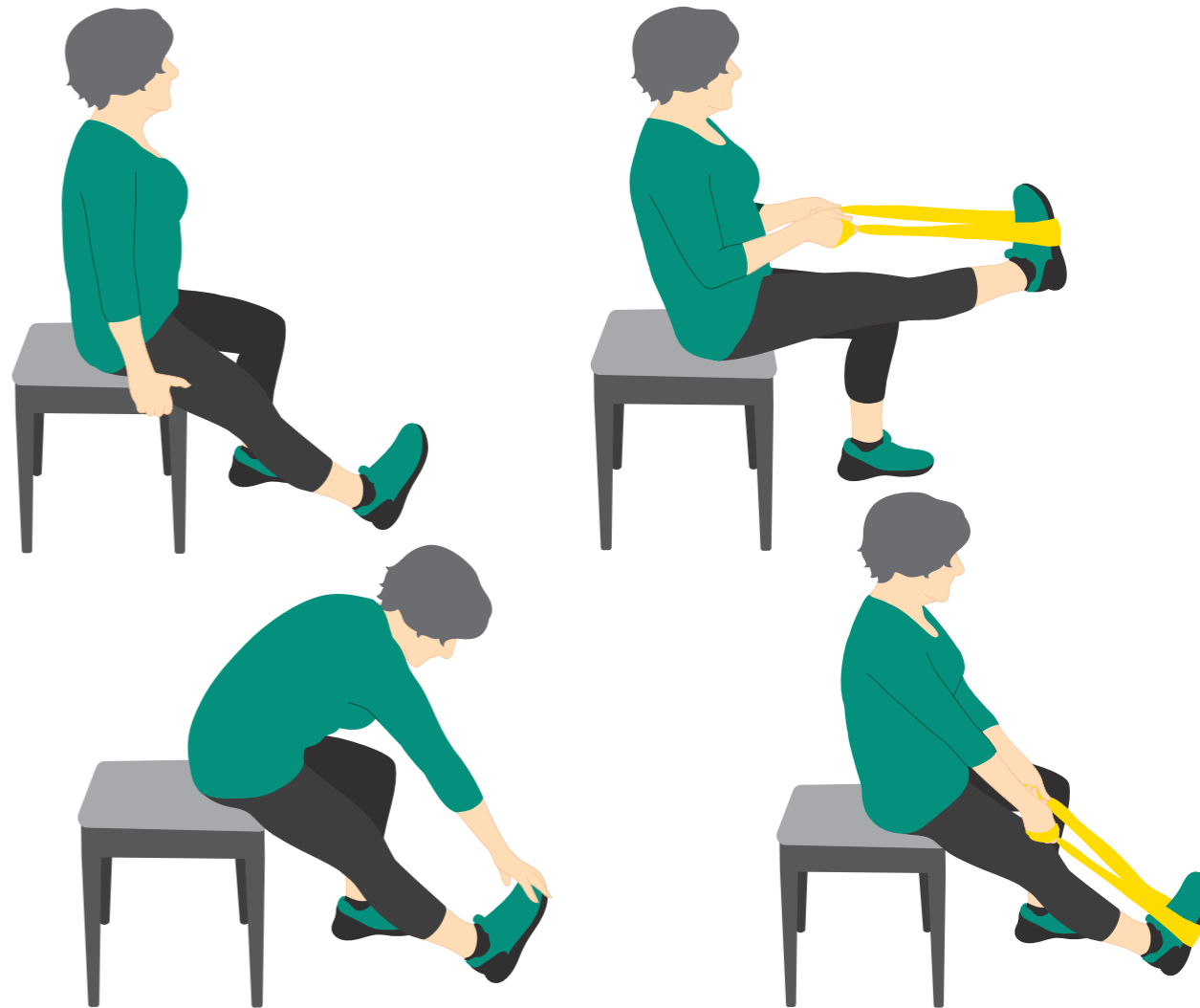
”Luta fram kroppen mot låret på det ben du ska tänja”

#### Liggande på rygg:

”Lägg dig på rygg och lyft upp det ben som ska tänjas, mot taket”

”Grip tag i benet under låret, vid vaden eller vristen”

”Slappna av i ryggen och axlarna så gott du kan. För mera effekt kan du dra benet mera mot dig när du andas ut och lätta på greppet när du andas in”



## Tänjning av överarmen

### Kärnpunkter

”Sitt på en stol med god hållning”

”För den arm som ska tänjas, framför kroppen i kors till vågrät nivå och skuffa/dra med den andra armen från armbågen mot kroppen”

”Tänjningen ska kännas i överarmen nära axeln”

”Byt till andra armen”

### Alternativ

”Prova på att hålla den arm som ska tänjas i olika höjdlägen och sök fram det läge som bäst tänjer överarmen för dig”

”Du kan också böja armbågen och känna efter om tänjningen i överarmen förändras eller förstärks”

”Prova på samma tänjning på fyrfota: Skuffa den arm som ska tänjas, på samma sätt som nyss framför kroppen mot golvet under den andra armen. Tryck med kroppen armen neråt närmare golvet”



## Tänjning av höftledsböjaren

### Kärnpunkter

”Ställ dig bakom en stol och grip stadigt tag i ryggstödet”

”Tag ett steg bakåt med det ben som ska tänjas”

”Spänn det bakre benets stjärtmuskel och skuffa lätt fram dess höftled”

”Mera effekt får du genom att böja stödbenets knä”

”Byt ben”

### Alternativ

#### Lättare:

”Gör samma rörelse sittande. Öppna knäna och benen så mycket du kan, vänd överkroppen kraftigt till sidan så att all kroppsvikt går på det främre benets stjärtmuskel och tänjningen känns i det bakre benets ljumske”

#### Utmanande:

”Prova på tänjningen utan att stöda mot stolen. Händerna kan du sätta på bäckenet. Du får samtidigt en balansrörelse!”

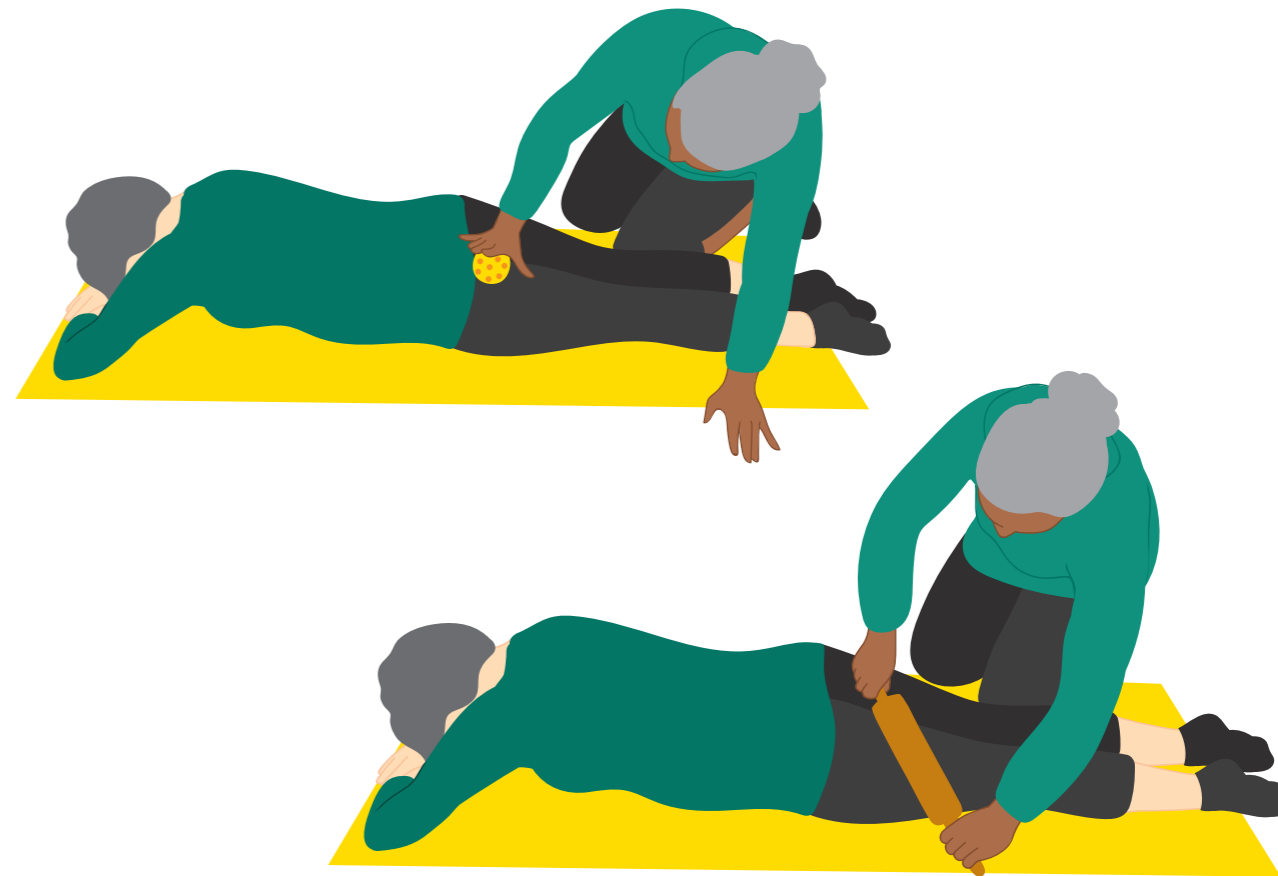
”Ta ett långt steg bakåt, böj båda knäna och skjut höften framåt”



## Slappna av tillsammans med en kompis

Efter varje motionsstund är det bra att reservera tid för att lugna ner sig och slappna av. Att massera varandra med olika små redskap som t.ex. en boll eller kavel fungerar bra som en trevlig avslappning. Den som låter sig masseras kan ligga på rygg eller mage, vilket som känns bättre för att kunna slappna av. Ibland är det dock skönt att några minuter bara få ligga stilla. Det kan vara lättare att slappna av då ledaren beskriver

de olika kroppsdelar vi vill att ska slappna av. Kompisledaren kan använda sin fantasi och beskriva hur värmen sprider sig i kroppen eller hur kroppsdelens känns tyngre: ”Känn hur värmen sprider sig från fingerspetsarna till handflatorna och handlederna” eller i ryggliggande: ”Känn hur hälarna, vaderna, stjärten, övre ryggen och bakhuvudet känns tunga och avslappnade”.



## Källor

Alaranta, M., Seppälä, K. & Koskue, V. 2009. Murtumatta mukana - Lujuutta liikkumalla. Opas ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamiseen. Multiprint. Helsinki

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Hall, J. 2003. Hyvän kunnan kirja. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Heikkilä, M. & Arvonen, S. 2014. Elämäni kunnossa - Hanki kaksi tuntia energiaa lisää päivään. Bookwell Oy. Porvoo.

Hiltunen, P. & Laakko, E. 1995. Keski-ikäisten kuntokirja. Otava. Keuruu.

Hyvärinen. 2006. Omaishoitajat keskustelevat - materiaalia ryhmille. Kehitys Oy. Pori.

Karvinen, E. 1994. Iloisesti ikääntyen, Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Keränen, K. 2014. Kunnan vuodet. Otava. Keuruu.

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Edita. Tampere.

Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy -opas. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print - Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Suomalainen Vesiliikuntaistituutti. Vesiliikunta. Luettavissa: <http://vesiliikunta.com/index.php?page=60> Luettu: 27.7.2016

Voimaa Vanhuuteen, iäkkäiden terveystoimintaohjelma. 2011-2014. Luettavissa: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/liikuntaharjoittelu/ohjeita-ikaihmiselle/minustako-vertaisohjaaja/> Luettu: 10.7.2016

Voimaa Vanhuuteen, iäkkäiden terveystoimintaohjelma. 2011-2014. Luettavissa: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/liikuntaharjoittelu/liikunnan-ohjaaminen/> Luettu: 20.7.2016

Voitas.fi, Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille, iäkkäiden liikunnanohjaus. Luettavissa: <http://www.voitas.fi/harjoittelusta/iakkaiden+liikunnan+ohjaus/> Luettu: 15.7.2016

Svenskt material finns också på många av de www-sidor som nämns i förteckningen. Gå in och sök lite så hittar du mera material vid behov.

## Egna anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---