

Gymnastik för äldre



Målsättning:

Syftet med gymnastik för äldre är att främja rörlighet, styrka och balans. Genom att regelbundet utföra dessa övningar kan man upprätthålla eller främja fysiska funktionsförmågan, stärka musklerna och förbättra balansen. Gymnastik för äldre kan främja välbefinnande och minska risken för fallolyckor.

Instruktioner:

Prova någon av dessa övningar för balans, styrka, uthållighet och flexibilitet:

- Hemmagympa: <https://voitas.fi/sv/fardiga-program/hemmagympa>
- Träna upp balansen: <https://voitas.fi/sv/fardiga-program/trana-upp-balansen>
- Styrka och balans NIVÅ 1: <https://voitas.fi/sv/fardiga-program/styrka-och-balans-niva-1>
- Pargympa – styrka och balans: <https://voitas.fi/sv/fardiga-program/pargympa-styrka-och-balans>
- Snabbhet och spänst utomhus: <https://voitas.fi/sv/fardiga-program/snabbhet-och-spanst-utomhus>
- Trappträning: <https://voitas.fi/sv/fardiga-program/trapptraining>
- Paraplygymnastik: https://www.vievanhusulos.fi/wp-content/uploads/2020/08/SVE_Paraplygympa_interactive-1.pdf

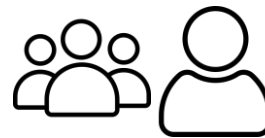
Tid: Kort



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans eller ensam



Tid:

De olika träningsprogrammen varierar i tid, allt från några minuter upp till 20 minuter. Välj ett program som passar deltagarnas fysiska förmåga och önskemål.

Dessa aktiviteter kan utföras individuellt eller i grupp. Att delta i en grupp främjar social interaktion och kan skapa en känsla av samhörighet inom gruppen.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Voitas.fi](https://voitas.fi), [Färdiga program](#), [Äldreinstitutet 2022](#) samt ChatGPT:s förslag)