

Utmana dig själv – checklista för funktionsförmåga

Energi för vardagssysslor

Börja med dessa

- När jag borstar tänderna står jag stadigt så att den bakre fotens tår rör den främre fotens häl. Jag upprepar med båda fötterna.
- Jag går upp två våningar i trappan utan att stanna.
- Medan jag väntar på att kaffet droppat klart gör jag 10 knäböj i rad så att fingrarna rör golvet. Alternativt stiger jag upp från stolen med armarna korsade på bröstet.
- När jag tittar på TV står jag med fötterna ihop. Jag böjer mig framåt med rak rygg och sträckta knän. Jag kan röra knäveckan med händerna.

Lyckas dessa lätt?

- När jag borstar tänderna lyfter jag det högra benet i luften. Jag stöder foten mot det vänstra knäts innersida. Mitt knä pekar framåt. Jag upprepar med den vänstra foten.
- Jag går upp två våningar i trappan utan att stanna och bli andfådd.
- Medan jag väntar på att kaffet droppat klart gör jag 15 knäböj i rad så att fingrarna rör golvet.
- När jag tittar på TV står jag med fötterna ihop. Jag böjer mig framåt med rak rygg och sträckta knän. Jag kan röra underbenen med händerna.

Törstar du efter mera? Testa dessa!

- När jag borstar tänderna lyfter jag upp det högra benet med böjt knä. Jag upprepar med det vänstra benet.
- Jag går upp fyra våningar utan att stanna.
- Medan jag väntar på att kaffet droppat klart gör jag 30 knäböj i rad så att fingrarna rör golvet.
- När jag tittar på TV står jag med fötterna ihop. Jag böjer mig framåt med rak rygg och sträckta knän. Jag kan röra golvet med fingertopparna.

Har du energi kvar? Fortsätt till mästernivån!

- När jag borstar tänderna lyfter jag upp det högra benet med böjt knä och vrider kroppen till höger. Jag upprepar med det vänstra benet.
- Jag går upp sex våningar utan att stanna.
- Medan jag väntar på att kaffet droppat klart gör jag galant över 40 knäböj i rad så att fingrarna rör golvet.
- När jag tittar på TV står jag med fötterna ihop. Jag böjer mig framåt med rak rygg och sträckta knän. Jag kan röra golvet med handflatorna.

Satsa även på återhämtning

- Jag har pauser under arbetsdagen eller då jag studerar.
- Jag upprätthåller en regelbunden sömnritm och lugnar ner tiden innan läggdags.
- Jag ser till att min kost är mångsidig och att jag dricker tillräckligt.

Genom att utveckla balans, muskelstyrka, uthållighet samt rörlighet och satsa på återhämtning kan jag främja min fysiska funktionsförmåga och förebygga olyckor.

Fysisk funktionsförmåga och olycksfall

Varför lönar det sig att utveckla sin funktionsförmåga?

Balans

Visste du att fall- och halkolyckor är de vanligaste olycksfallstyperna? Balansen grundar sig på samarbetet av flera system i kroppen. En god balans hjälper oss att hållas stående samt undvika att vi faller.

Muskelstyrka

Starka muskler stöder lederna och förbättrar kroppskontrollen, vilket minskar risken för olyckor. Regelbunden styrketräning förbättrar samarbetet mellan nervsystemet och musklerna. När rörelserna är mer kontrollerade, minskar även risken för att falla.

Uthållighet

Bra uthållighet förbättrar funktionen av hjärt-och kärlsystemet, vilket ökar den allmänna uthålligheten och minskar på trötthet. På så sätt minskar även risken för olyckor. Uthållighetsmotion förbättrar reflexerna och reaktionsförmågan. Snabb reaktionsförmåga kan vara till hjälp vid plötsliga farosituationer.

Rörlighet

Bra rörlighet förbättrar flexibiliteten i lederna och musklerna och hjälper kroppen att reagera i vardagliga, snabbt föränderliga situationer. Detta bidrar till att förhindra olyckor, då kroppen kan anpassa sig bättre till plötsliga rörelser. Med hjälp av bra rörlighet hålls man bättre på benen.

Återhämtning

Tillräcklig sömn, mångsidig kost och regelbundna pauser i studier och arbete främjar återhämtning. Återhämtning av kropp och sinne är viktig för till exempel balansen mellan nerv- och hormonsystemet. Dessutom minskar tillräcklig återhämtning stress och förhindrar överansträngning. Återhämtning är viktigt för att upprätthålla funktionsförmågan och på så vis minska benägenheten för olyckor.



Människan har bara ett liv

[KOTITATURMA.FI](https://www.kotitaturma.fi)

Ladda ned material



Varje steg hjälper. Du kan själv påverka din fysiska funktionsförmåga: börja motionera redan i dag och framskrid med små steg.