

- Skift stilling når du ligger ned
  - på den måde får du bevæget musklerne.
- Begræns den tid hvor du ligger ned
  - brug så vidt muligt kun sengen til hvile.
- Lav øvelser hver dag
  - lad dig inspirere af øvelserne her i pjecen og på plakaterne.
- Sørg for at stå ud af sengen
  - når du er oppe bruges musklerne aktivt.
- Gå en tur
  - på stuen, på gangen eller til kiosken.
- Tag trappen
  - det giver meget motion.
- Gå andre steder hen når du har besøg
  - eksempelvis til opholdstuen eller cafeteriaet.
- Vær fysisk aktiv 30 minutter om dagen

Moderat fysisk aktivitet  
30 minutter dagligt  
nedsætter risikoen for at dø  
for tidligt med 30 procent

Fysisk inaktive dør  
5-6 år tidligere  
end fysisk aktive

Hvert år er 100.000  
hospitalsindlæggelser  
relateret til fysisk  
inaktivitet

Fysisk inaktive har  
8-10 år mere med  
sygdom inden de dør

Når man ligger i sengen  
i 3 uger  
forringes konditionen  
svarende til, at man  
bliver 30 år ældre



SENGEØVELSE



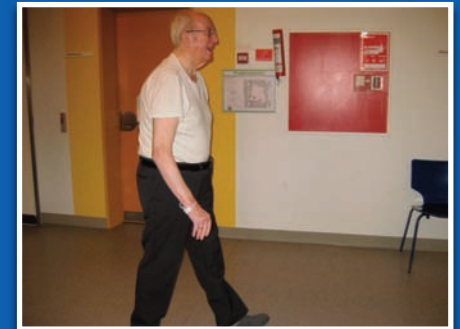
LØFT AF ARME



SIDDEDE GANG



REJSE OG SÆTTE SIG



GÅTUR



GANG PÅ TRAPPER

