

DinSäkerhet.se är MSB:s webbplats om risker och säkerhet som riktar sig direkt till dig som privatperson.

Genom instruktiva filmer, övningar, check-listor och fakta kan du minska risken för olyckor.

The logo for DinSäkerhet.se features the text "DinSäkerhet.se" in a blue, sans-serif font. The text is partially enclosed by a semi-circle of small blue dots above it and a semi-circle of small orange dots below it.

# Träna rätt på fyra sätt

Med bättre styrka och balans minskar du risken för fall och fallskador. Med träning ökar du din livskvalitet och förlänger livet.

MSB har tillsammans med Karolinska Institutet tagit fram två korta filmer om träning för dig som är 65+. De beskriver enkla övningar du själv kan göra inomhus och utomhus. Filmerna hittar du på [DinSäkerhet.se/65plus](https://DinSäkerhet.se/65plus)

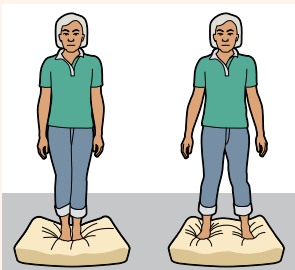
På nästa sida hittar du fyra enkla övningar att göra hemma.



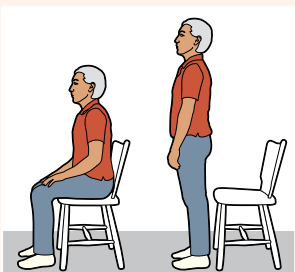
Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap



Karolinska  
Institutet



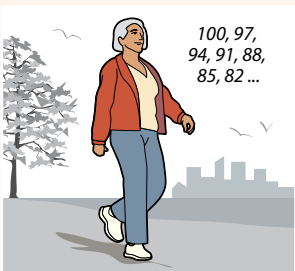
1. Stå på dyna och försök hålla balansen. Växla mellan att stå bredbent eller med fötterna ihop. Blunda om du kan. 3 x 30sek.



2. Res dig från sittande till stående så många ggr du kan under 30 sek. Upprepa 2 ggr.



3. Stå på ett ben. Håll ev. i något stöd. 3 x 30sek.



4. Gå i varierad miljö minst 30 min. Räkna baklänges från 100 genom att dra bort 3 eller 7 varje gång.