



OTAGO
classic

Ladda ned OTAGO classic!

Nu kan du ladda ned appen OTAGO classic med Otago Exercise Programme direkt i din smartphone. Träningsprogrammet i appen har bevisat fallförebyggande effekt och du kan anpassa det efter din egen förmåga.



Anpassa din träning

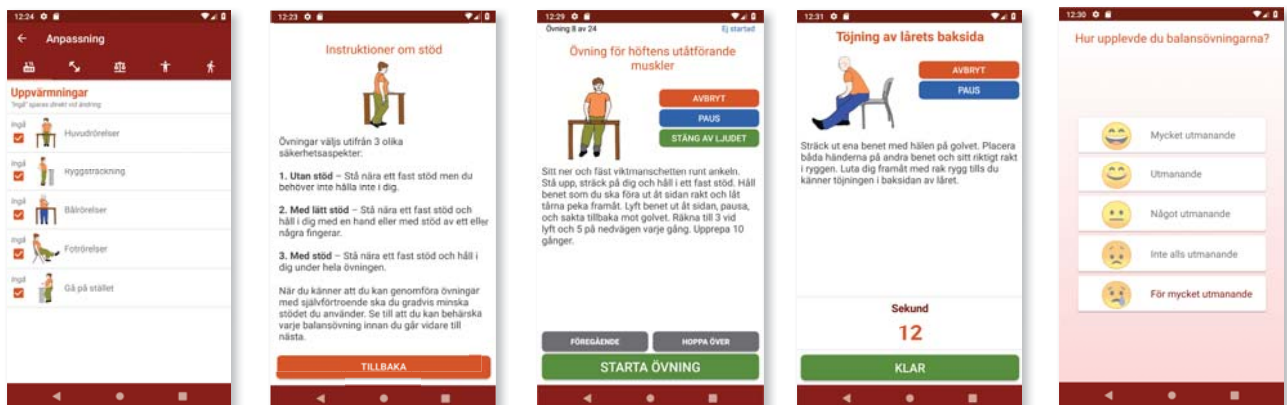
OTAGO är ett individuellt anpassat träningsprogram för äldre över 65 år. Träningen är strukturerad och innehåller uppvärmningsövningar, övningar för benstyrka och balans och stretchövningar.

I appen kan du välja vilka av övningarna du vill ha med i just ditt program och vilket stöd du behöver för att utföra övningarna på ett säkert och tryggt sätt. På så sätt kan du anpassa träningen efter hur det känns varje gång.

Träna hemma

Programmet kräver väldigt lite utrustning och går bra att göra i hemmet. Du rekommenderas att utföra övningarna tre gånger i veckan. Varje pass tar cirka 30 minuter.

Promenader uppmuntras, och både träning och promenader registreras i appen. Din motivation kan du själv skatta i appen.



Ladda ned appen från Google play. Sök efter *Otago Exercise Programme*

