



Ladda ned OTAGO classic!

Från första oktober 2019 kan du ladda ned appen OTAGO classic med Otago Exercise Programme direkt i din smartphone alldeles gratis. Träningsprogrammet i appen har bevisat fallförebyggande effekt och du kan anpassa det efter din egen förmåga.



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



OTAGO
classic

OTAGO classic har tagits fram
i samarbete med:



laterLife
training[®]



Gratis
från
1/10

Ladda ned

**Otago Exercise
Programme!**



Kommuner & region
i samverkan

FoU i Sörmland

Telefon: 016-541 40 30

Besöksadress: Drottninggatan 16 B

Postadress: 632 17 Eskilstuna

www.fou.sormland.se

marina.arkkukangas@fou.sormland.se

Användardriven design

Otago-appen började utvecklas 2017 i ett projekt på FoU i Sörmland. Forskare tog hjälp av fysioterapeuter och seniorer för att göra appen, som är baserad på det fallförebyggande träningsprogrammet *Otago Exercise Programme*, så användarvänlig som möjligt.

ETT ANVÄNDARCITAT:

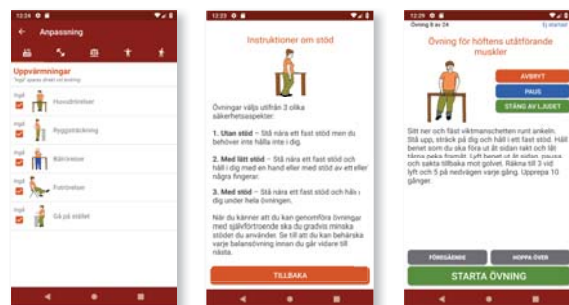
"Jag tror ändå att ha en app i telefonen kan underlätta att man gör sina övningar"



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.

