

“ Skönt att kunna träna hemma. ”

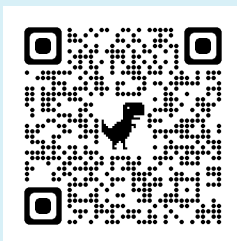
“ Jag känner mig stadigare nu! ”

“ Bra och tydliga filmer. ”

## Kom igång med **träningen!**

programmet är gratis att använda som en app eller på din dator.

Besök oss här:  
**sakrasteg.se**  
eller scanna QR-koden



# Känner du att **balansen** inte är som förr



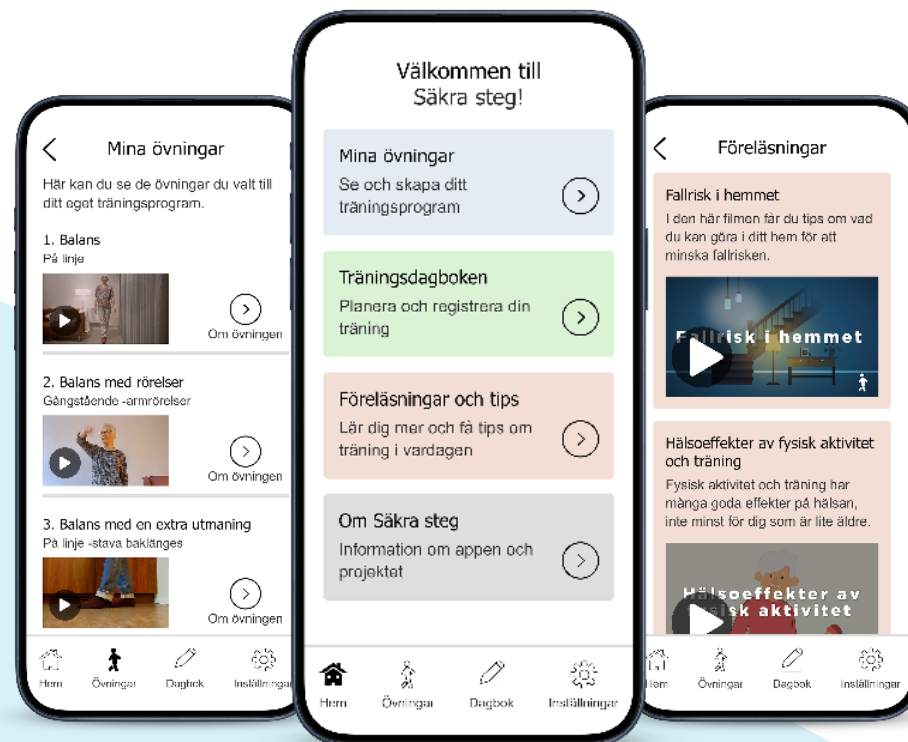
Kom igång med hjälp av  
**Säkra steg**



# Visste du att...?

Var 3:e person över 65 år som bor i eget boende faller varje år. **Med träning kan fall förebyggas.**

Äldre personer rekommenderas att vara fysisk aktiva och minska sitt stillasittande. Dagliga promenader är jättebra men för att bevara sin fysiska funktion och förebygga fall bör äldre personer även lägga till övningar för **balans, styrka och rörlighet**. För bästa effekt ska övningarna göras tre dagar i veckan eller oftare.



## Vad är Säkra steg?

Säkra steg är ett digitalt träningsprogram som hjälper dig att hitta lämpliga övningar och komma igång med träning av din balans och benstyrka. Programmet är utvecklad av forskare vid Umeå universitet i samarbete med äldre personer.

Forskning har visat att Säkra steg kan bidra till minskad fallrisk. Läs mer om projektet på [sakrasteg.se](http://sakrasteg.se)

