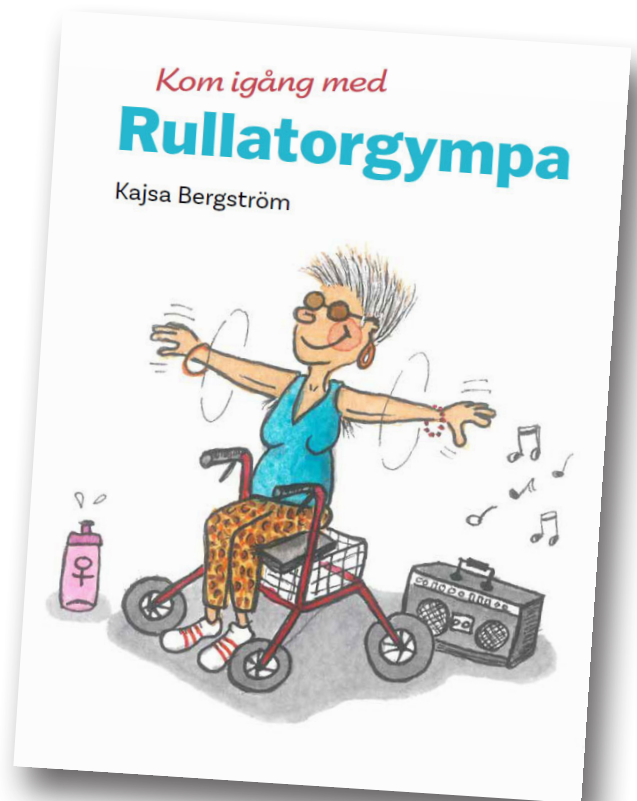


# Ny och inspirerande träningshandbok för rullatoranvändare

Boken **Rullatorgympa** erbjuder enkla övningar som kan göras med stöd av en rullator, hemma, utomhus, på egen hand eller i grupp.

Författaren **Kajsa Bergström** är pensionerad gymnastiklärare, utbildad vid GCI (nuvarande GIH). Idén till sin debutbok fick Kajsa när hon i 80-årsåldern på grund av artros fick ont och svårt att gå. Hon upplevde snabb bättring tack vare ett eget träningsprogram med stöd av en rullator. I boken har hon dokumenterat sina övningar och hon hoppas att boken kan bidra till att främja hälsa och välbefinnande för alla som använder rullator.



- ✓ Spiralbunden träningshandbok, inlaga 20 sidor, format 17 x 24 cm.
- ✓ Inspirerande illustrationer av Christina Edin (Kina Edin Text & Bild).
- ✓ Tips på varierade övningar som kan gynna rörlighet, balans, styrka, kondition, hälsa och välmående.
- ✓ Uppåt 50 övningar indelade i tre kategorier: gående, sittande och stående.

## Sagt om boken:

"Så inspirerande material som på enkla sätt kan få fler i rörelse. Varje rörelse räknas!"

### **Carolina Klüft**

*En av våra genom tiderna främsta friidrottare, verksamhetschef för Generation Pep samt programledare*

"Gymnastikläraren och idrottaren Kajsa Bergström har skrivit en underbar bok om hur man bäst lever livet med en rullator. Hon vill göra livet bättre och roligare för alla som behöver lite hjälp. Fina bilder berättar ett tydligt bildspråk och boken är lätt att ta till sig för den som vill bli rörligare och få ut mer av livet.

Rekommenderas!"

### **Suzanne Axell**

*Journalist och programledare för Fråga Doktorn i SVT 2003-2021*

"Wow, den här boken är så inspirerande – det är ett helt nytt tankesätt att se sin rullator som ett träningsredskap och inte bara som ett hjälpmedel. Väldigt praktiskt att ha med sig sitt eget rullande gym, var man än är, och de härliga illustrationerna kan ju få vem som helst att bli träningsuggen. Det ser så kul ut!

Alla med en rullator kan ha nytta av denna bok. Övningarna passar både för enskild träning och gruppträning, till exempel inom friskvård och rehab, på boenden eller inom föreningslivet.

Jag hoppas att boken översätts till fler språk så att rullatorgympan kan få större spridning. Kajsa är en fantastisk förebild och inspiratör!"

### **Blossom Tainton**

*Artist samt hälso- och träningscoach*

"Fysisk aktivitet, gärna varje dag, är en av de bästa investeringarna för din hälsa och välbefinnande som du kan göra – och det är aldrig för sent att börja!

Denna bok erbjuder väldigt många och mångsidiga övningar, men alla kan och behöver inte göra alla rörelser. Samråd med fysioterapeut om du är osäker på någon rörelse.

Med boken som inspirationskälla kan du enkelt skapa ett egenanpassat program för vardaglig träning, utan annan utrustning än din rullator!"

### **Inger Odén**

*Specialistläkare i geriatrik, tidigare överläkare vid Danderydsgeriatriken*

Boken **Rullatorgympa** kostar 200 kronor per exemplar. Portokostnad tillkommer.

Beställ boken genom att mejla till: [info@rullatorgympa.se](mailto:info@rullatorgympa.se)

Mer information: [www.rullatorgympa.se](http://www.rullatorgympa.se)