

## Øvelsesbank – Treningsprogram

Når en setter opp treningsprogram for hver enkelt pasient må en velge ut de 5-7 viktigste øvelse for hver enkelt. Samtidig bør et program inneholde minst en øvelse fra hver gruppe. Progresjon gjøres ved etter hvert å øke antall repetisjoner med en start på 5-7 repetisjoner og opp til 10 repetisjoner, motstand i strikk og tempo i øvelsen. Evt kan progresjon bestå i å legge til ny/nye øvelser. Et program på 30 minutter kan evt deles opp i kortere økter bare øvelsene blir gjort hver dag.

### Oppvarming

#### Skulder hev-senk



Sitt godt inn på stolen, ha begge bena i gulvet. Slapp av i skuldre og armer. Trekk begge skuldrene rett opp mot ørene, pust dypt inn. Senk skuldrene rolig tilbake til utgangspunktet, pust rolig ut igjen.

#### Skuldre frem-tilbake



Sitt godt inn på stolen, ha begge bena i gulvet. Slapp av i skuldre og armer. Vri håndflatene fremover, trekk skulderbladene sammen og skuldrene føres rett bakover. Pust rolig inn. Slipp skuldrene rolig tilbake til utgangspunktet. Vri håndflatene bakover, før skuldrene rett frem slik at skulderbladene kommer godt fra hverandre, pust rolig ut. Slipp skuldrene rolig tilbake til utgangspunktet.

#### Rull med skuldrene



Frem, opp, bak og ned. Snu retning på bevegelsen etter 10 runder i en retning.

## Underekstremitetene

### Knebøy



Stå med begge beina i gulvet, stå godt på hele foten. Bøy i kne og hofter, før overkroppen lett fremover mens du bøyer i kne og hofter. Gjør det som om du skal sette deg på en stol. Strekk deg opp igjen. Husk å puste mens du trener. Evt. Kan du ha en krakk stående bak deg som du nesten setter deg ned på.

### Stående fremfall på et ben



Stå med begge beina i gulvet, stå godt på hele foten. Sett ene foten et skritt frem, legg tyngden frem på dette benet, bøy i knærne slik at bakre kne kommer nesten ned i gulvet. Reis deg rolig opp igjen. Evt ha en stol ved siden av og støtt deg på setet i det du bøyer ned i knærne

### Stående beinstrekk bakover m/strikk



Stå med strikken under ene benet, bøy kneet og Løft opp dette benet. Strekk ut kneet mens du fører benet bakover og setter det ned på gulvet et steg bak standbenet. Gjenta.

Evt. Kan du støtte deg med strikken mot en stol eller ei dør.

## Stående, ben ut til siden med strikk



Stå med strikken under begge bena. Legg tyngden over på det ene benet, før det andre benet ut til siden ved å skyve på strikken. Før benet rolig tilbake. Legg tyngden over på det benet du nettopp jobbet med og skyv motsatt ben ut til siden.

## Trappetrinn – senke ned på et ben



Stå med begge bena på samme trappetrinn, hælene så vidt utenfor kanten på trinnet. Støtt deg på gelenderet hvis behov. Før det ene benet bakover slik at det kommer utenfor trinnet. Bøy kneet på den foten du står på og bøy deg ned slik at bakerste fot nesten går ned i trinnet bak. Strekk fort opp igjen til utgangsstillingen. Gjenta.

Husk å pust underveis.

## Trappetrinn – gå opp og ned på trinn

Stå foran trappetrinnet. Gå opp på trinnet over med begge ben for så å gå ned igjen med begge. Gå så fort du klarer opp og ned.

Stå med siden mot trappetrinnet. Gå sideveis opp på første trinn med begge ben for så å gå ned igjen med begge bena. Gjenta.

## Trapp – Gå en etasje med evt pause(r)

Gå så fort du klarer opp en etasje med trapp. Støtt deg på gelenderet hvis behov. Trenger du pause for å roe pusten underveis så stopper du opp og bruker leppepust. Gå rolig ned igjen. Gjenta evt. flere runder.

Registrer hvor mange trinn du gikk før du måtte stoppe opp. Leppepust kan brukes mens du går også.

## Truncus/overekstremiteter

### Sittende/stående armstrek ut til siden med rotasjon i overkropp



Sitt med bena i gulvet, senk skuldrene. Ha strikken i begge hendene. Den ene hånda har du ved låret/hoftekammen, den andre på låret. Strekk den øverste hånda ut til siden, strekk i albuen mens du holder igjen strikken med den andre hånda, pust inn. Tilbake til utgangspunktet, pust ut. Bytt side slik at den andre armen også får trening.

### Sittende/stående begge armer ut til siden



Stå med begge bena godt i gulvet. Begge hendene holder i strikken på hver sin side av brystkassa i brysthøyde. Trekk armene ut til siden og strekk ut albuen, før brystkassa forsiktig opp og fram, pust inn. Rolig tilbake til utgangsstilling, pust ut.

## Sittende roing m/strikk festet i dørhåndtak



Sitt godt frem på stolsetet, begge bena i gulvet. Begge hendene holdes strakt frem med tak i strikken som er festet rundt dørhåndtaket. Bøy albue, trekk armene bakover, trekk sammen skulderbladene. Rolig frem igjen. Pust ut. Gjenta.

## Stående dobbelttak (med knesvikt) m/strikk festet på døra



Stå med begge bena godt i gulvet, knærne lett bøyd, armene strekt fremover med tak i strikken som er festet rundt dørhåndtaket, rett i ryggen. Trekk armene bakover, strekk albue. Svikt i knærne. Slipp rolig tilbake, pust ut. Gjenta.