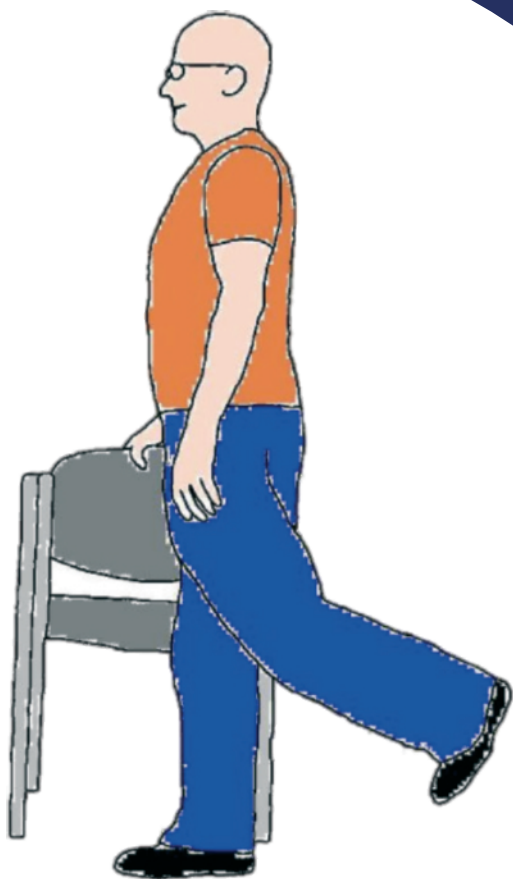


# KROPPSHOLDNING, STYRKE & BALANSE

Hjemmetreningsprogram



**laterLife**  
**training.**

**Tekst av Sheena Gawler**

Research Associate, Research Department of Primary Care and  
Population Health, University College London Medical School  
Co-Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training

**Illustrationer av Simon Hanna**

Falls & Exercise Clinical Practitioner, Cambridgeshire Falls  
Service Senior Tutor, Later Life Training

Den norske oversettelsen er gjennomført av Kristin Taraldsen, Per Bendik Wik og Mona Kristin Aaslund.



Orkdal Sanitetsforening

# Sikkerhet

Stolen du benytter bør være stødig og solid. Bruk komfortable klær, og sko med god støtte. Gjør deg klar før du starter med treningsbåndet og et glass vann (til etterpå).

Hvis du opplever brystsmerter, svimmelhet eller kraftig kortpusthet, **stopp umiddelbart** og kontakt fastlegen (eller ring ambulanse hvis du er svært uvel og symptomene ikke forsvinner ved hvile).

Hvis du opplever smerter i ledd eller muskler, stopp og **sjekk utgangsstillingen din** og prøv igjen. Hvis du fortsatt har smerter bør du rådføre deg med treningsinstruktøren din.

Husk at det er helt **normalt** at man kjenner at man har gjort øvelsene og kanskje er litt **øm i musklene** dagen etter trening, dette viser bare at treningen fungerer og har hatt en effekt.

Pust normal når du gjør øvelsene og ha det gøy!

Målet er å gjennomføre øvelsene to ganger hver uke **i tillegg** til gruppetreningen.

**Hvis du bruker denne manualen uten å delta på gruppetrening, sjekk med fastlegen din om dette er øvelser som passer for deg.**

# Oppvarmingsøvelser

Start alltid med oppvarming for å forberede deg til treningen.

Det er 4 oppvarmingsøvelser.

Gjennomfør **alle** øvelsene:

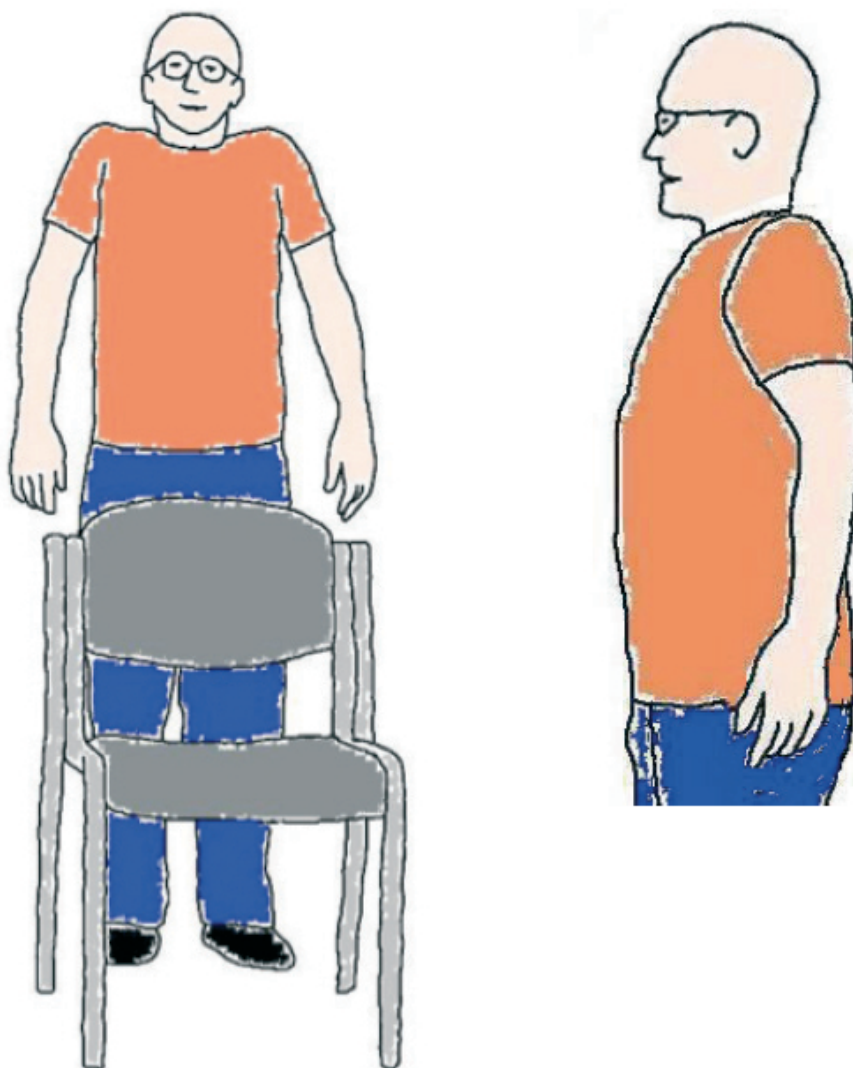
# Marsjere

- Stå (eller sitt) oppreist
- Hold bak på (eller på sidene) av stolen
- Marsjer kontrollert
- Finn en rytme som føles komfortabel for deg
- Fortsett i 1-2 minutter



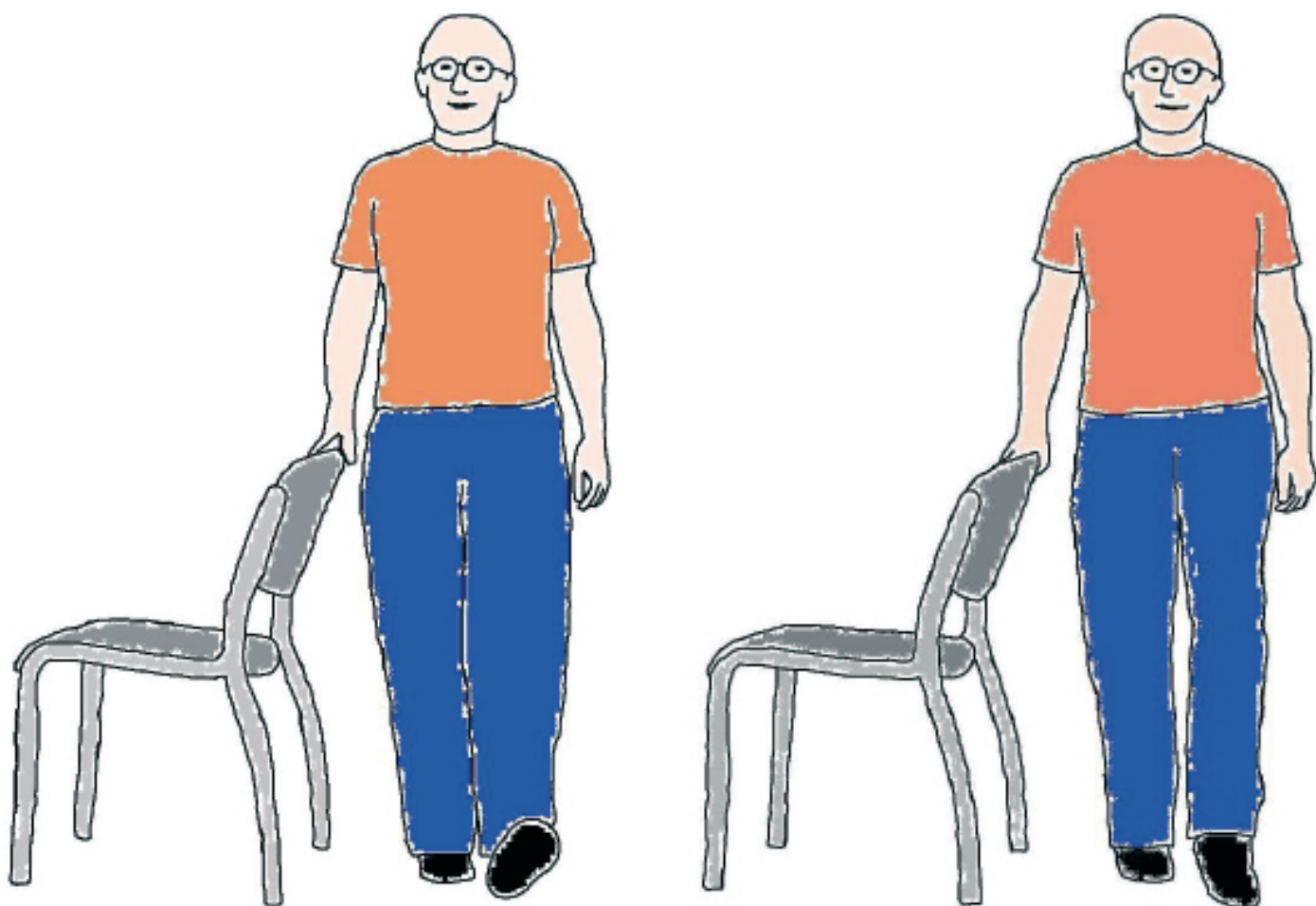
# Rulle på skuldrene

- Stå (eller sitt) oppreist med armene ned langs sidene
- Løft begge skuldre opp mot ørene, dra de sammen på baksiden og press så skuldrene ned
- Gjenta rolig 5 ganger



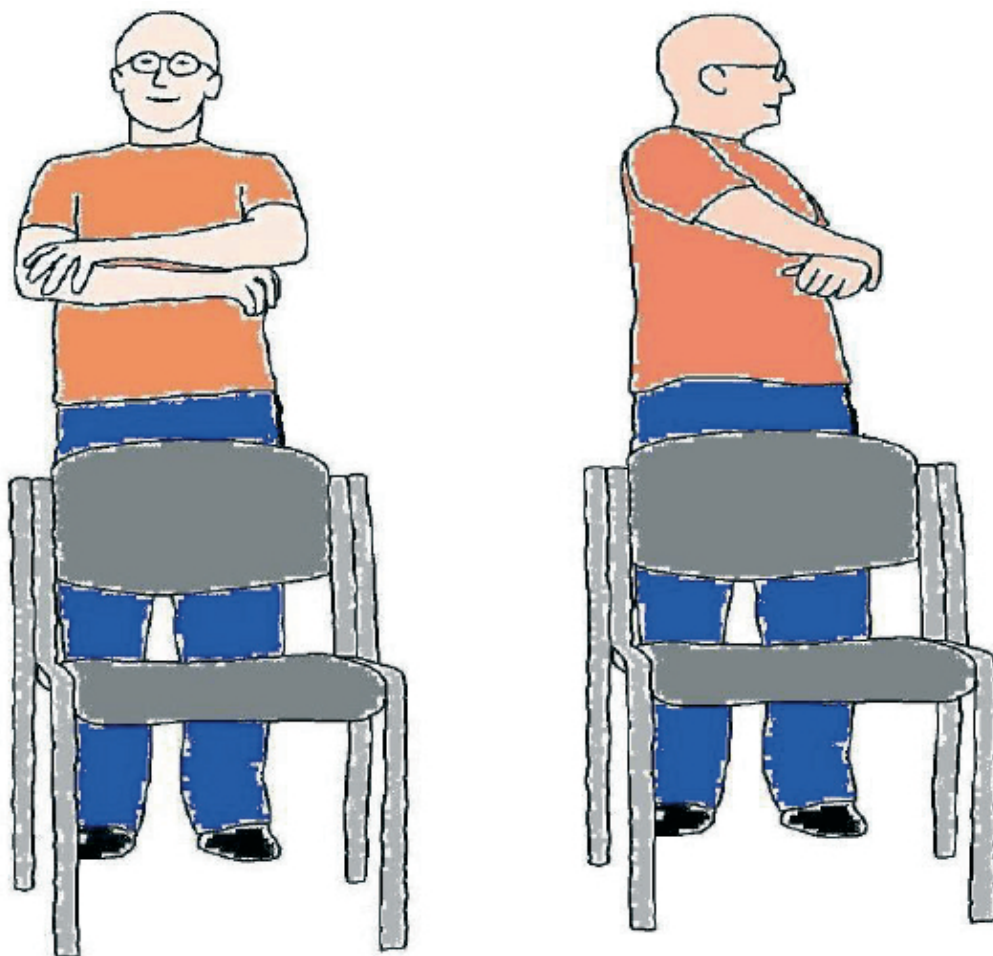
# Ankelbevegelser

- Stå ved siden av (eller sitt fram på) en stol
- Reis deg helt opp
- Hold på baksiden (eller på siden) av en stol  
Plasser hælen på den ene foten på gulvet, løft så opp og sett tærne ned på samme sted
- Gjenta 5 ganger på hvert ben



# Ryggrotasjoner

- Stå (eller sitt) helt oppreist med føttene i en hoftebreddes avstand
- Fold armene foran brystet
- Roter overkropp og hode mot høyre mens hoftene peker framover
- Gjenta i motsatt retning
- Gjenta 5 ganger





# Hovedøvelser

Det er **10 hovedøvelser**.

Gjennomfør **alle** øvelsene.

Målet er å gjøre disse to ganger hver uke I tillegg til treningsgrupper og gåturer.

**De første 6 øvelsene er for å bedre balansen din.**

# Stå på tå

- Stå oppreist og hold fast i en stødig stol, et bord eller en vask
- Løft deg opp på tå
- Hold i ett sekund
- Senk hælene kontrollert
- Gjenta 10 ganger



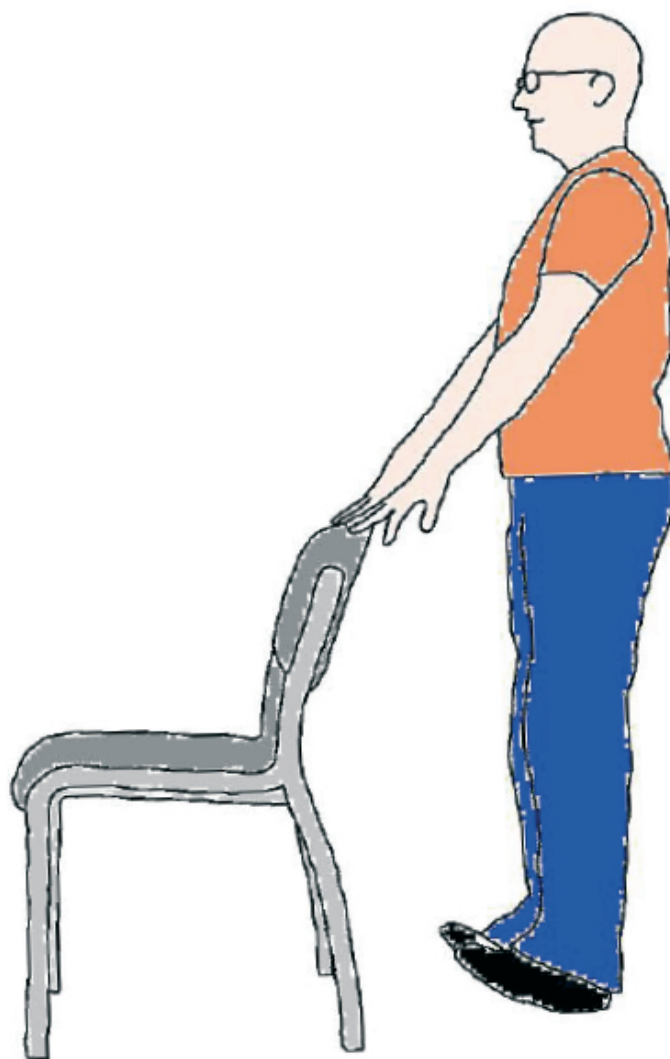
# Tågange

- Stå oppreist med siden mot stolryggen
- Løft deg opp på tå som i forrige øvelse. Gå 10 små skritt framover på tå.
- Samle føttene før du senker hælene kontrollert
- Gjenta i motsatt retning



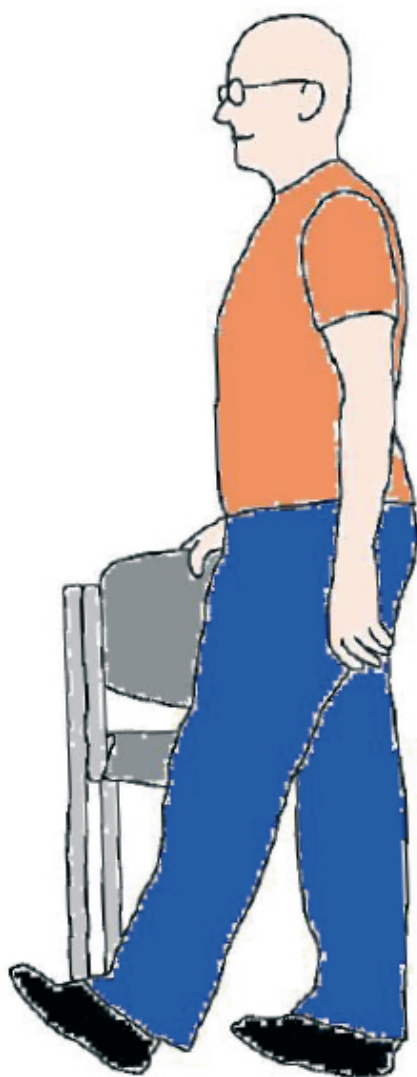
# Stå på hæl

- Stå oppreist og hold fast i noe
- Løft tærne ved å flytte vekt bak på hælene uten at baken stikker ut
- Hold et sekund
- Senk tærne kontrollert
- Gjenta 10 ganger



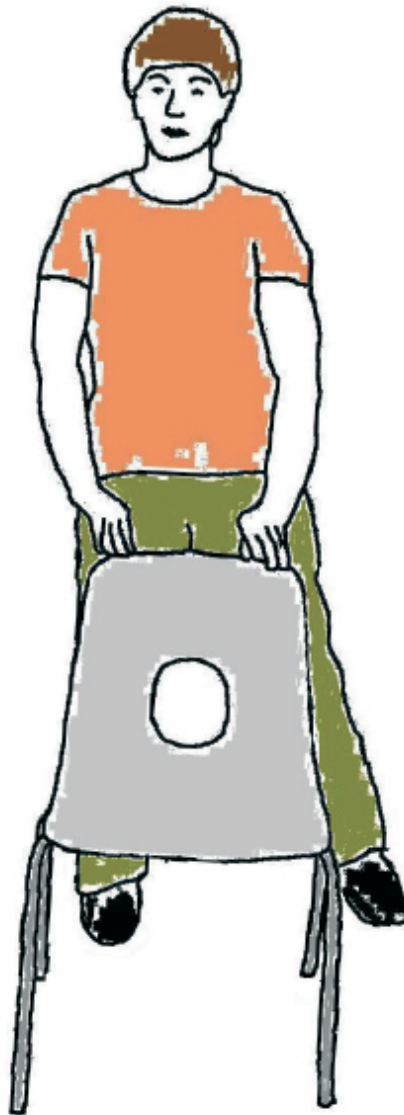
# Gå på hæl (hælgange)

- Stå oppreist med siden mot stolryggen
- Løft tærne uten at baken stikker ut, og gå så 10 små skritt framover
- Senk tærne kontrollert
- Gjenta i motsatt retning



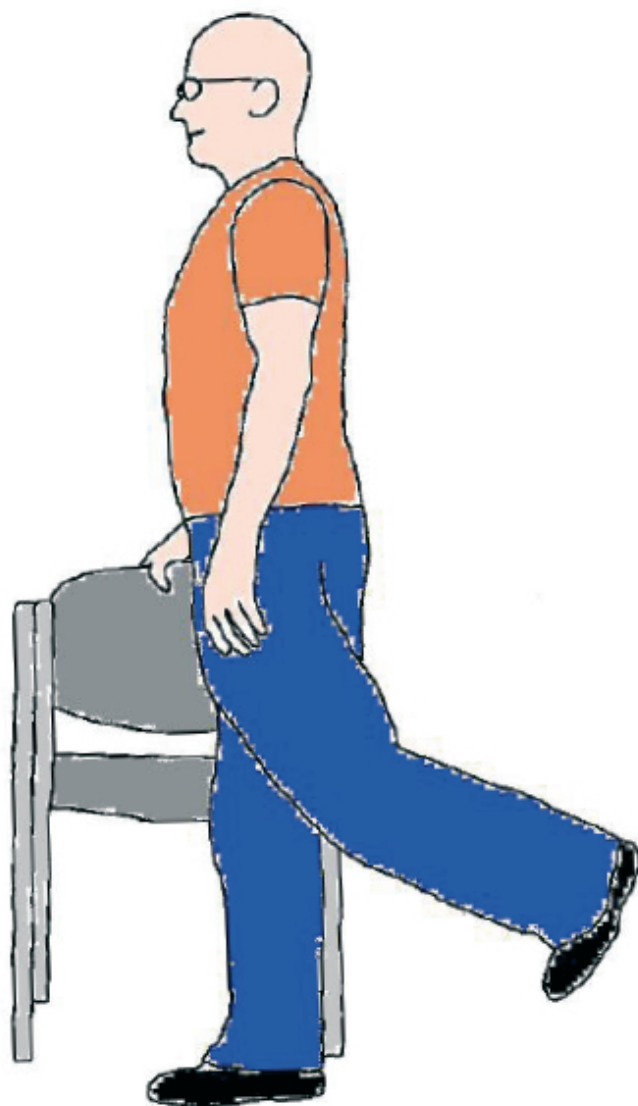
# Sidesteg

- Stå oppreist vendt mot stolryggen
- Ta et sidesteg ved å holde hoftene vendt framover, ikke lås knærne.
- Gjenta fra side til side 10 ganger, til en rytme som føles komfortabel for deg



# Ben sving

- Stå oppreist med siden mot stolryggen
- Sving med benet som er lengst fra stolryggen kontrollert fram og tilbake
- Sving 10 ganger
- Gjenta på motsatt side



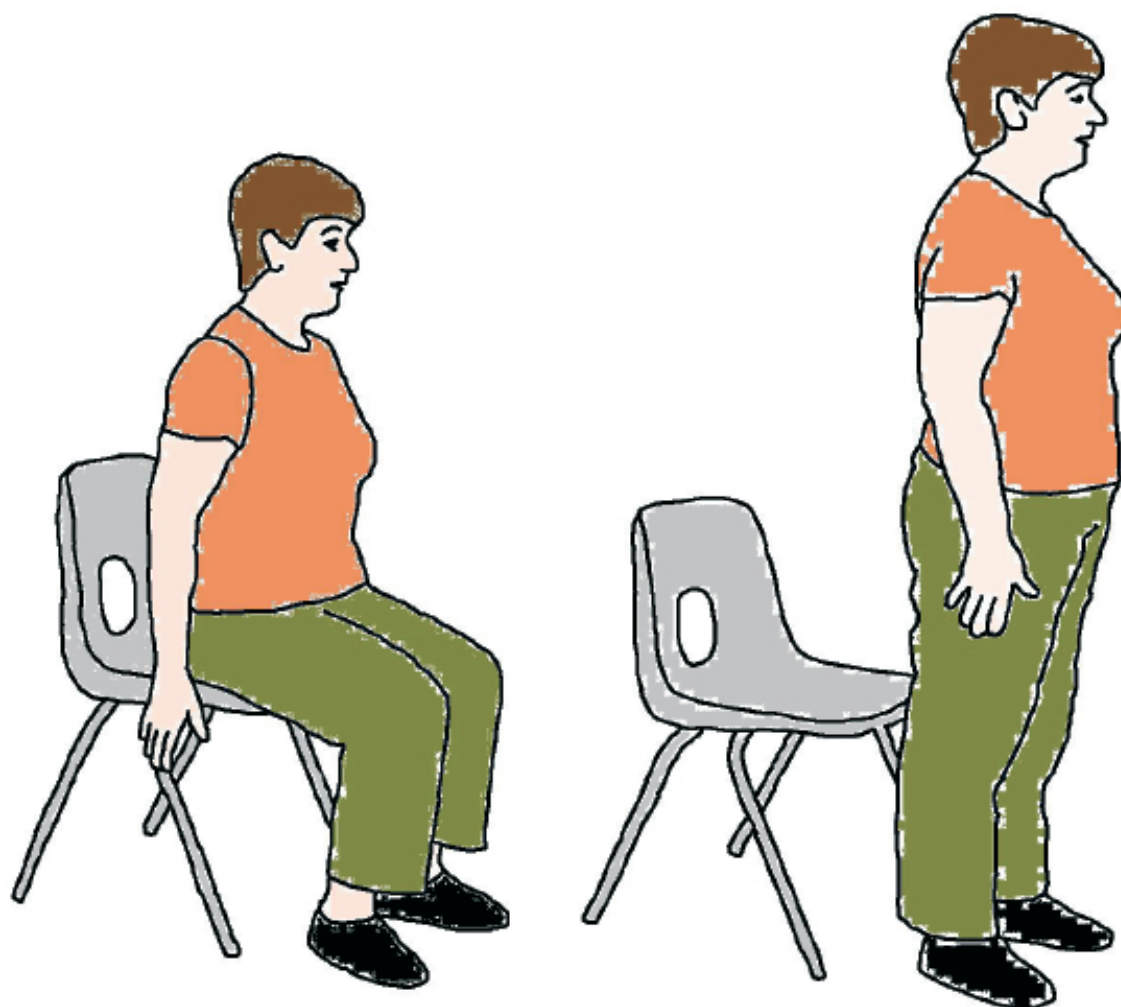
# Hovedøvelser

De neste 4 øvelsene er for å bedre benstruktur og muskelstyrke.



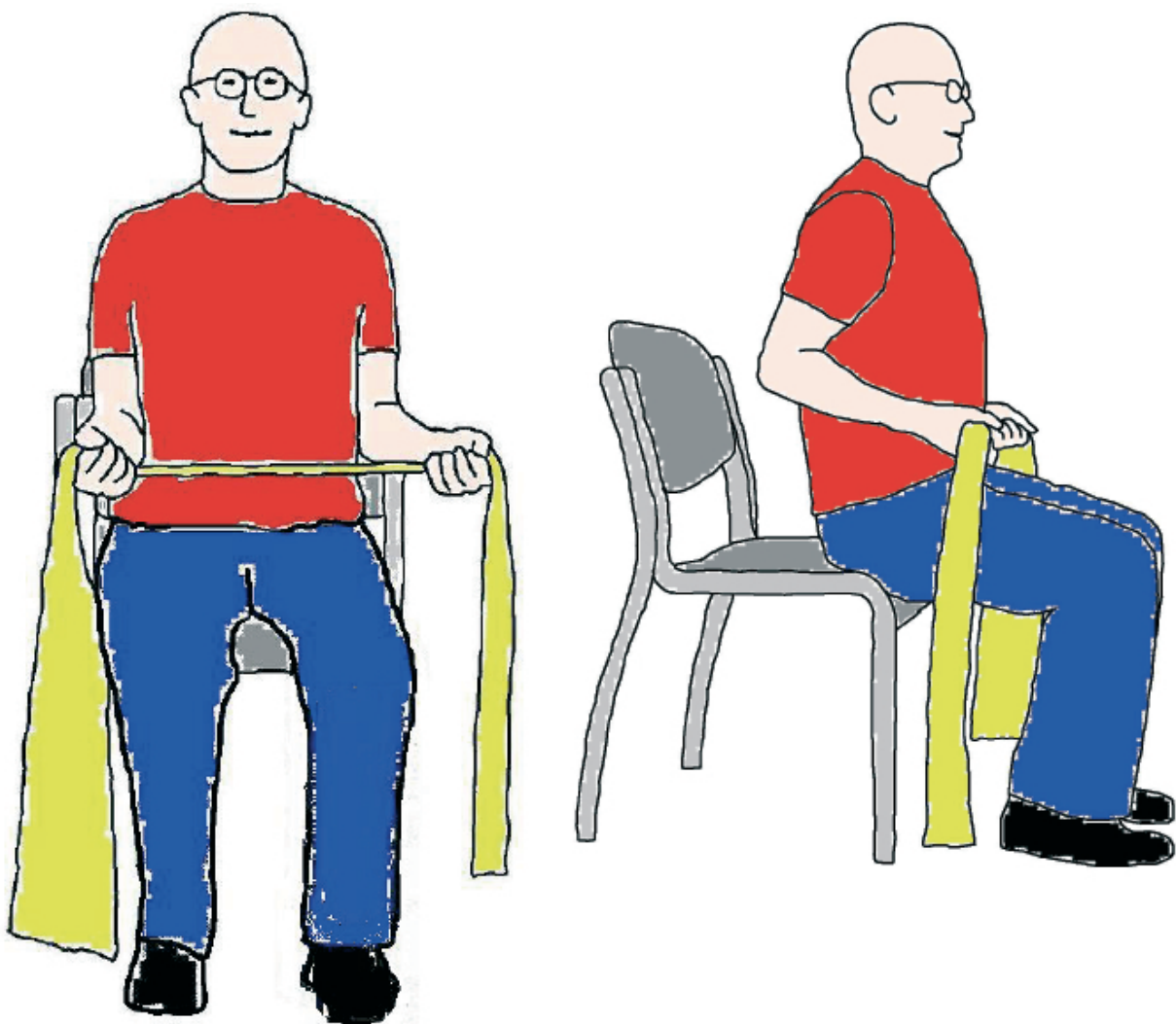
# Reise/sette seg

- Sitt oppreist ytterst på stolen
- Plasser føttene litt under deg
- Bøy overkroppen fram
- Reis deg (skyv fra på stolen ved behov)
- Gå bakover slik at du kjenner stolen med baksiden av bena før du setter deg kontrollert ned på stolen igjen
- Gjenta 10 ganger



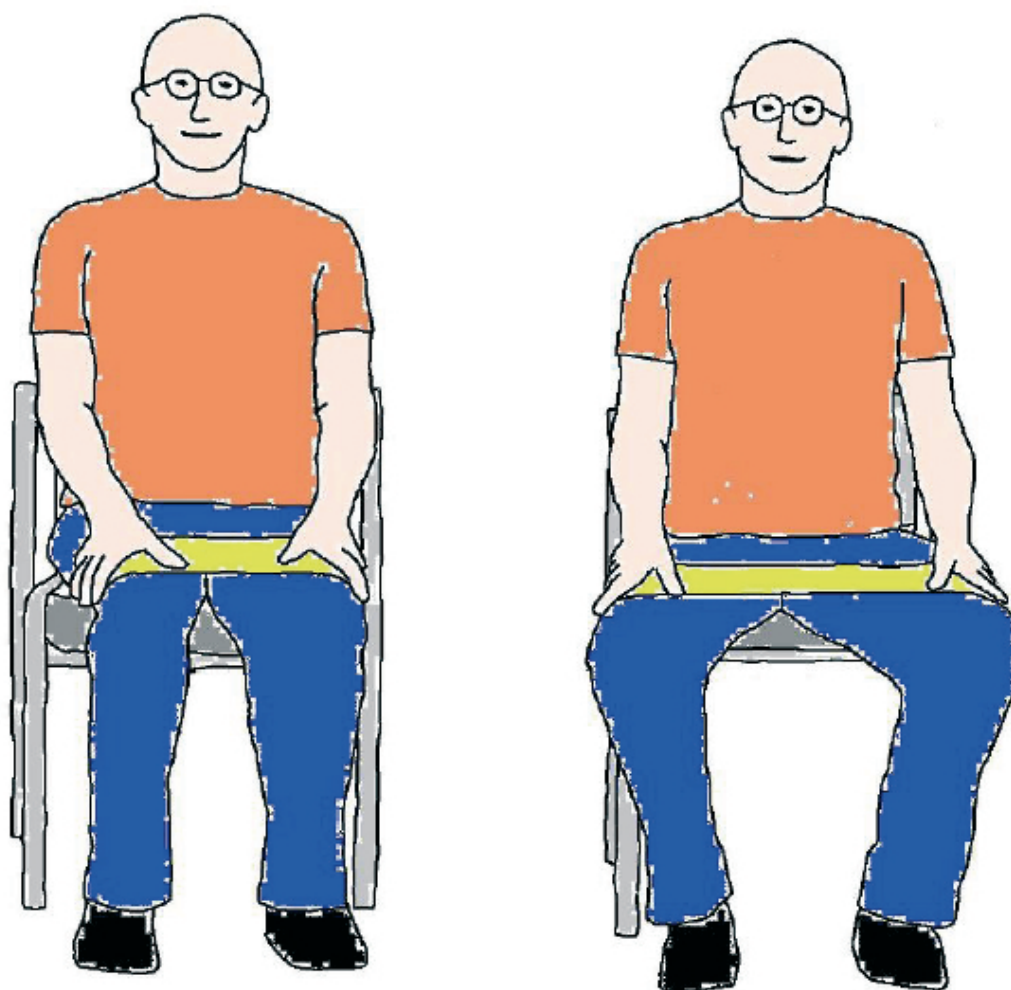
# Styrke øvre rygg

- Hold båndet i håndflatene som vender oppover og med rette håndledd
- Dra hendene fra hverandre og så drar du båndet mot hoftene dine mens du trekker skulderbladene sammen
- Hold mens du teller sakte til 5 mens du puster normalt
- Slipp, og gjenta dette 7 ganger



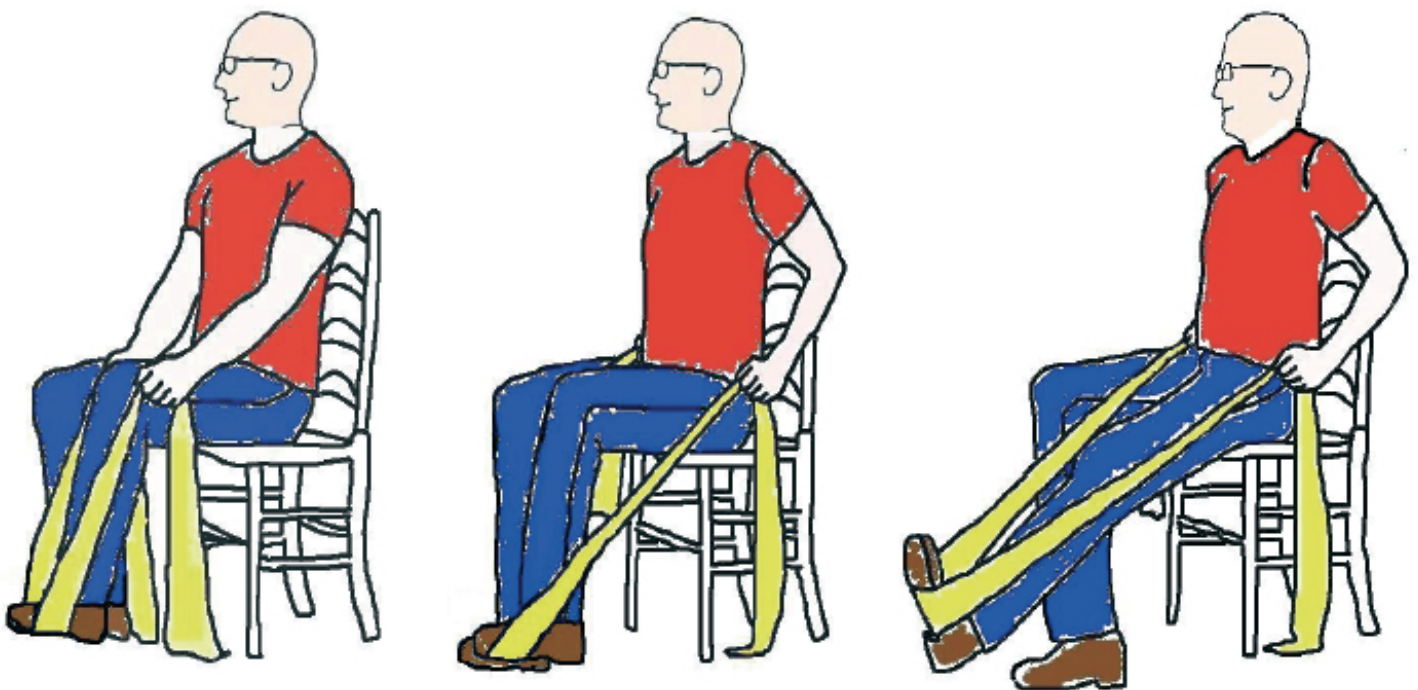
# Styrke utside lår

- Sitt oppreist ytterst på stolen med føtter og knær samlet og båndet festet rundt bena (hold båndet så flatt som mulig)
- Flytt deretter føtter og knær slik at det er en hoftebreddes avstand
- Press knærne utover og hold mens du teller sakte til 5
- Slipp, gjenta 7 ganger



# Styrke lår

- Sitt oppreist ytterst på stolen
- Klem båndet godt mot gulvet med tåballen på en av føttene, og ta tak i båndet ved knærne med begge hender (bilde 1)
- Løft foten fra underlaget og trekk hendene opp til hoftene (bilde 2)
- Så skyver du hælen fra deg til benet er strakt og hælen er løftet opp fra gulvet (bilde 3)
- Hold mens du teller sakte til 5 før du kommer tilbake til utgangstillingen (bilde 1)
- Gjenta 6-8 ganger på begge sider

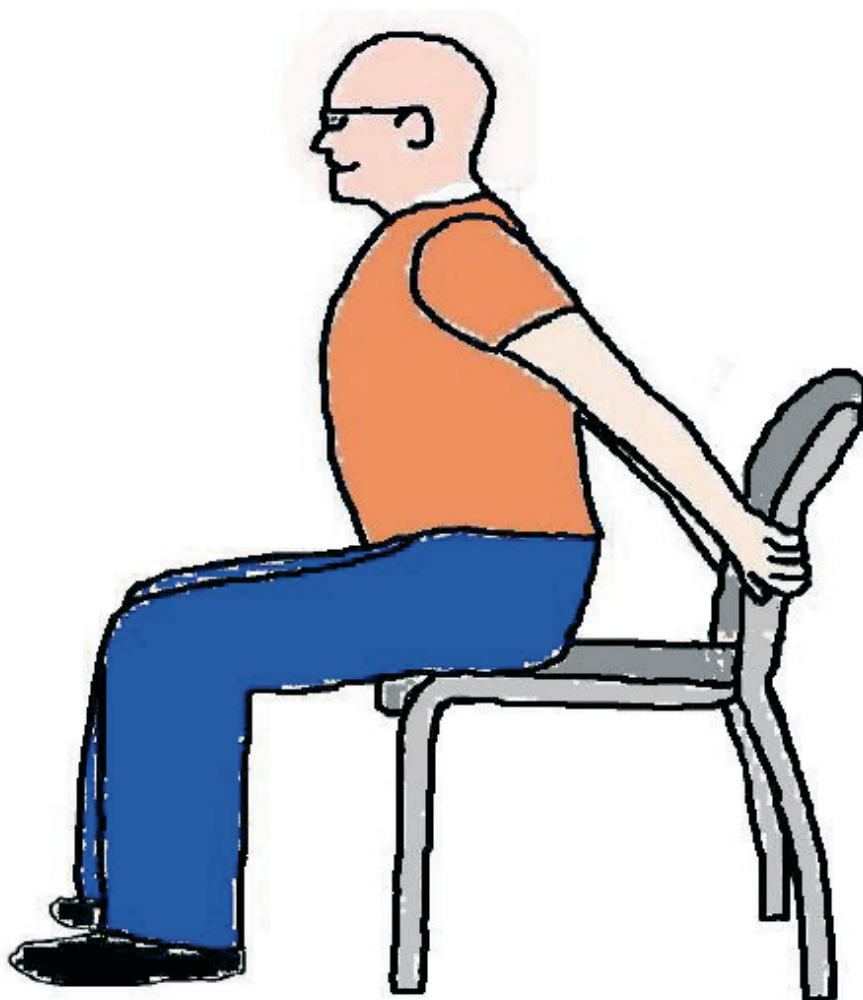


# Avslutning

Avslutt med å **marsjere** i rolig tempo I 1-2 minutter før du gjør følgende tøyøvelser:

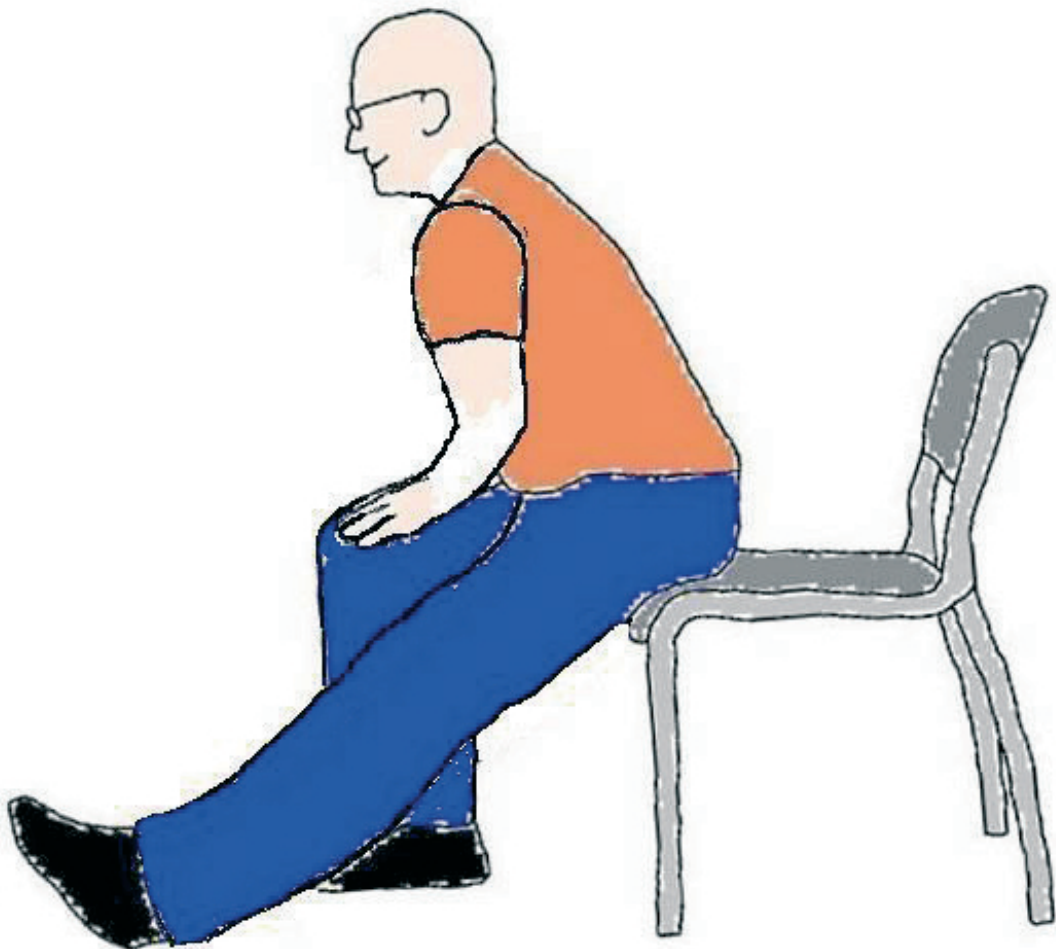
# Tøying av bryst

- Sitt med avstand til stolryggen
- Ta tak med begge hender bak på stolsetet/stolryggen
- Press brystet opp og fram til du kjenner at det tøyer over brystet
- Hold i 10-20 sekunder



# Tøying bakside lår

- Sitt ytterst på stolen
- Strekk ut et ben med hælen plassert i gulvet
- Plasser begge hender på motsatt lår og sitt helt oppreist
- Bøy deg framover med rett rygg til du kjenner at det tøyer på baksiden av låret
- Hold i 10-20 sekunder
- Gjenta på det andre benet



# Tøying av legg

- Stå bak stolen og hold fast med begge hender
- Ta et steg bak med det ene benet og press hælen ned mot gulvet
- Pass på at begge føtter peker framover
- Kjenn at det tøyer i leggen
- Hold i 10-20 sekunder
- Gjenta på motsatt legg





# Bra gjennomført!

**Du er nå ferdig med dagens øvelser.**

Gjenta treningsøvelsene **to ganger** hver uke. Sett av dag og tidspunkt allerede nå.

## **Progresjon i balanseøvelsene**

Når balanseøvelsene gjennomføres trygt, bør du GRADVIS redusere bruken av håndstøtte. Dette kan gjøres ved først å slippe lillefingrene for å se om du fortsatt klarer å holde stillingen. Neste steg er å slippe ringfingrene, og tilslutt klarer du kanskje å holde balansen med bare støtte av en eller to fingre. Gjør dette gradvis, slik at du klarer å holde balansen i hvert trinn før du fortsetter.

# Treningsdagbok

Det er lettere å trene med en **treningsdagbok**. Denne vil minne deg på når du sist gjennomførte øvelsene, og her kan du notere det du ønsker å spørre eller fortelle treningsinstruktøren. Du kan benytte dagboken under:

<b>Dato</b>	<b>Kommentarer</b>
(f.eks 2 Juni 2013)	(f.eks Gjennomførte ikke en spesiell øvelse, følte du hadde god bedring under en øvelse)

# Bekreftelse

## **We would like to acknowledge the following content resources:**

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT, Age and Ageing. 2005; Vol 34; p636-639.

Skelton DA, et al. Bone Mineral Density Improvements Following FaME in Frequently Falling Women Age 65 and Over: An RCT. Journal Aging and Physical Activity 2008; Vol 16: pS89-90.

## **With additional thanks to:**

Steve Richardson, Crashed Inventors, for the “design” of the leaflet.

Professor John Campbell and Dr Clare Robertson for their permission to use the OTAGO Exercise Programme and for their continued collaboration with LLT .

Dr Susie Dinan-Young and Prof Dawn Skelton for their ongoing technical support.

Øvelsene er oversatt i forbindelse prosjektet The Prevention of Falls Network for Dissemination (ProFouND).



Later Life Training © 2014

**Dette heftet kan reproduseres uten kostnad**