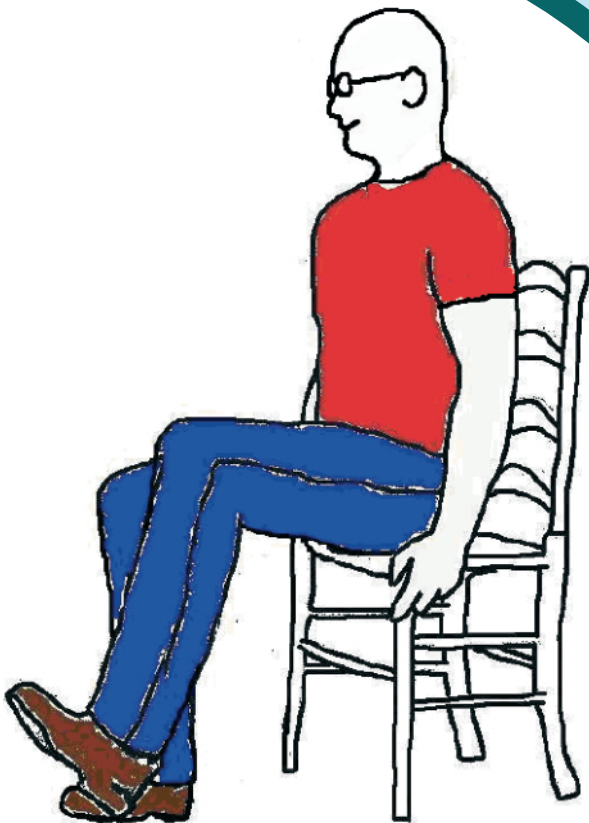


SITTENDE PÅ STOL

Hjemmetreneringsprogram



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

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 brystmerter, 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 gjennomføre øvelsene tre ganger hver uke.

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

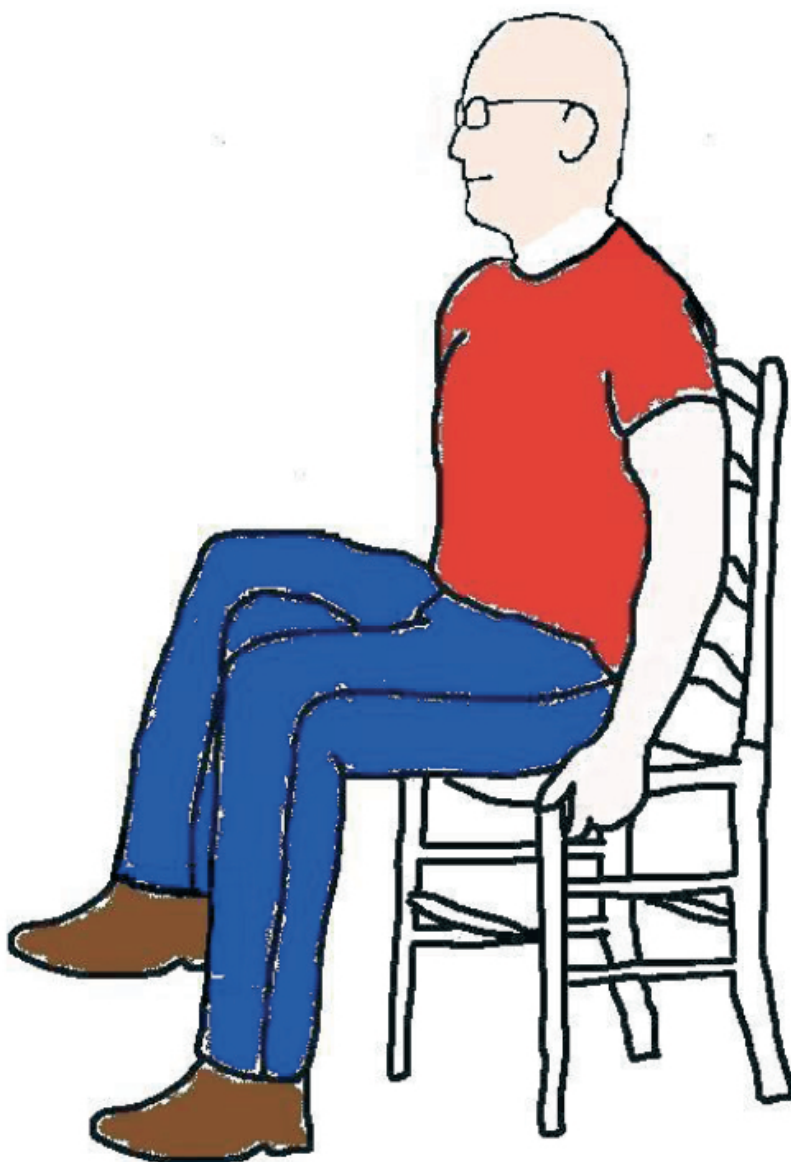
Oppvarmingsøvelser

Start alltid med disse oppvarmingsøvelsene for å forberede kroppen for treningsprogrammet.

Gjennomfør alle disse oppvarmingsøvelsene:

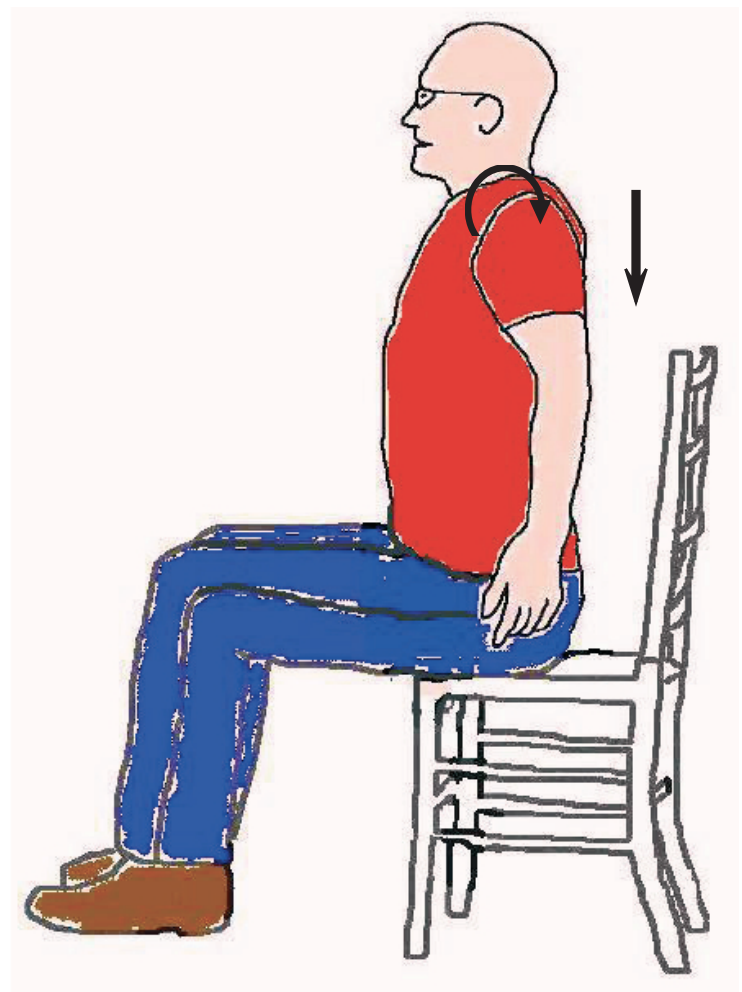
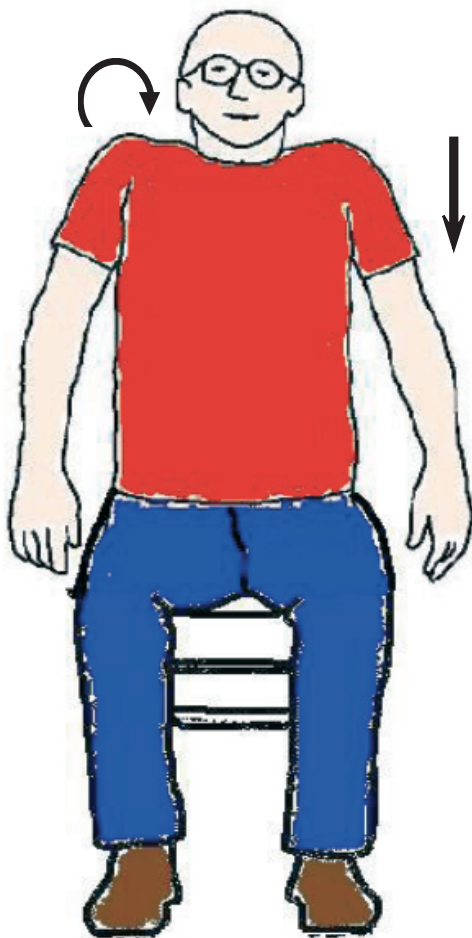
Marsjere

- Sitt oppreist ytterst på stolen
- Hold fast på sidene av stolen
- Marsjer kontrollert
- Finn en rytme som føles komfortabel for deg
- Fortsett i 1-2 minutter



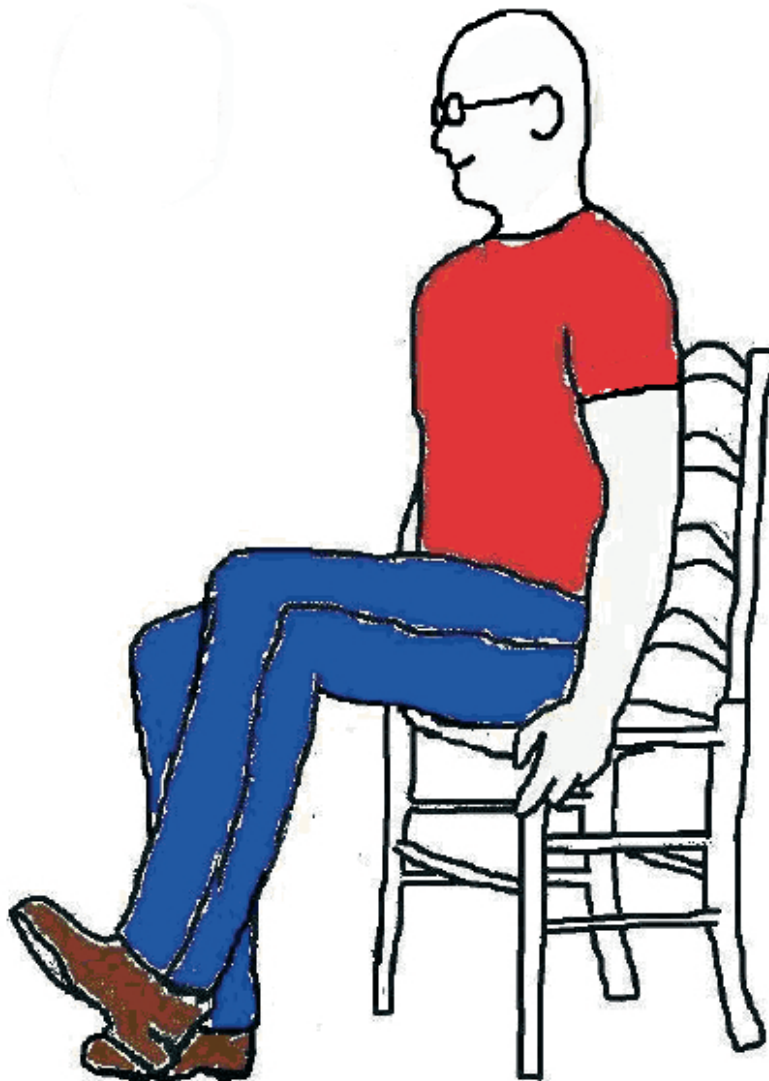
Rulle på skuldrene

- 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 4 ganger



Ankelbevegelser

- Sitt oppreist ytterst på stolen
- Hold fast i sidene på stolen
- Plasser hælen på den ene foten på gulvet, løft så opp og sett tærne ned på samme sted
- Gjenta 4 ganger på hvert ben



Ryggrotasjoner

- Sitt oppreist, føttene i en hoftebreddes avstand
- Plasser høyre hånd på venstre kne og ta tak bak på stolen med venstre hånd
- Roter overkroppen og hodet mot venstre side
- Gjenta i motsatt retning
- Gjenta 3 ganger mot begge sider



Hovedøvelser

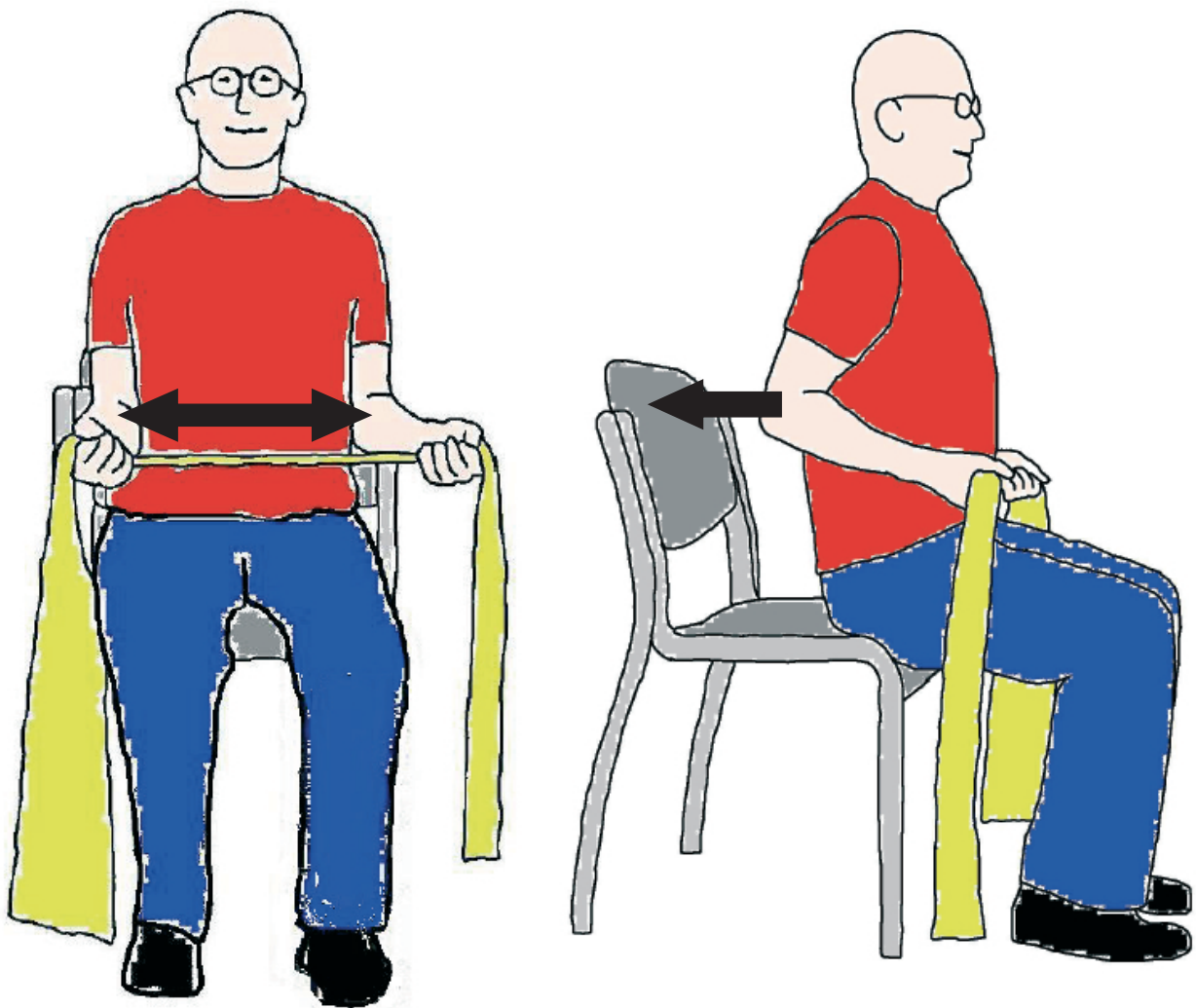
Det er 8 hovedøvelser.

Disse øvelsene er viktig for å bedre benstruktur og muskelstyrke.

Utfør alle øvelsene.

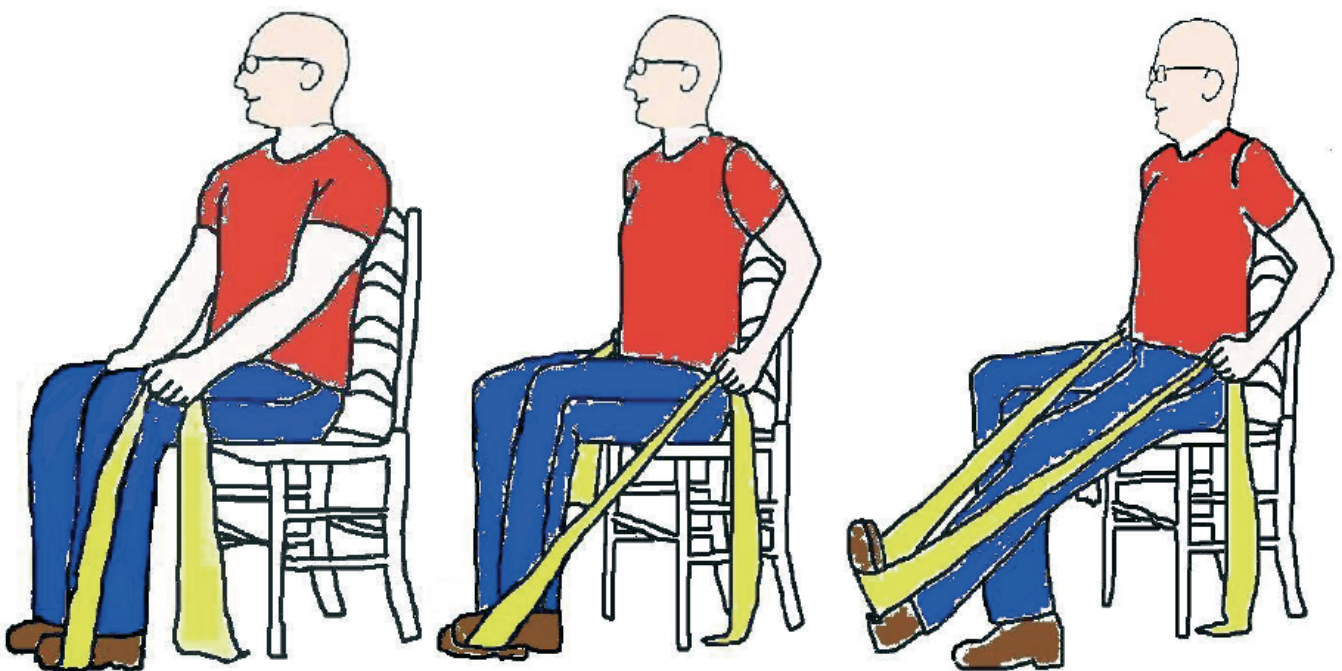
Styrke øvre rygg

- 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



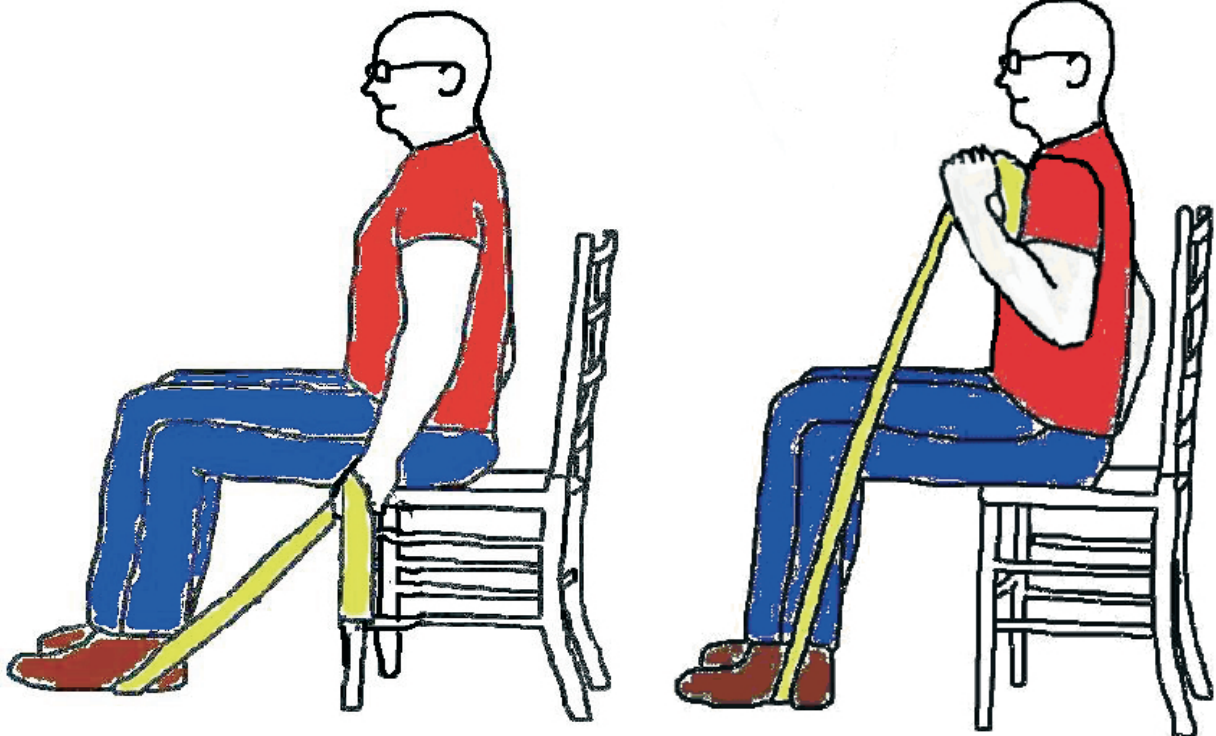
Styrke lår

- Sitt oppreist ytterst på stolen
- Plasser båndet under tåballen på en av føttene. 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 utgangsstillingen (bilde 1)
- Gjenta 6-8 ganger på begge sider



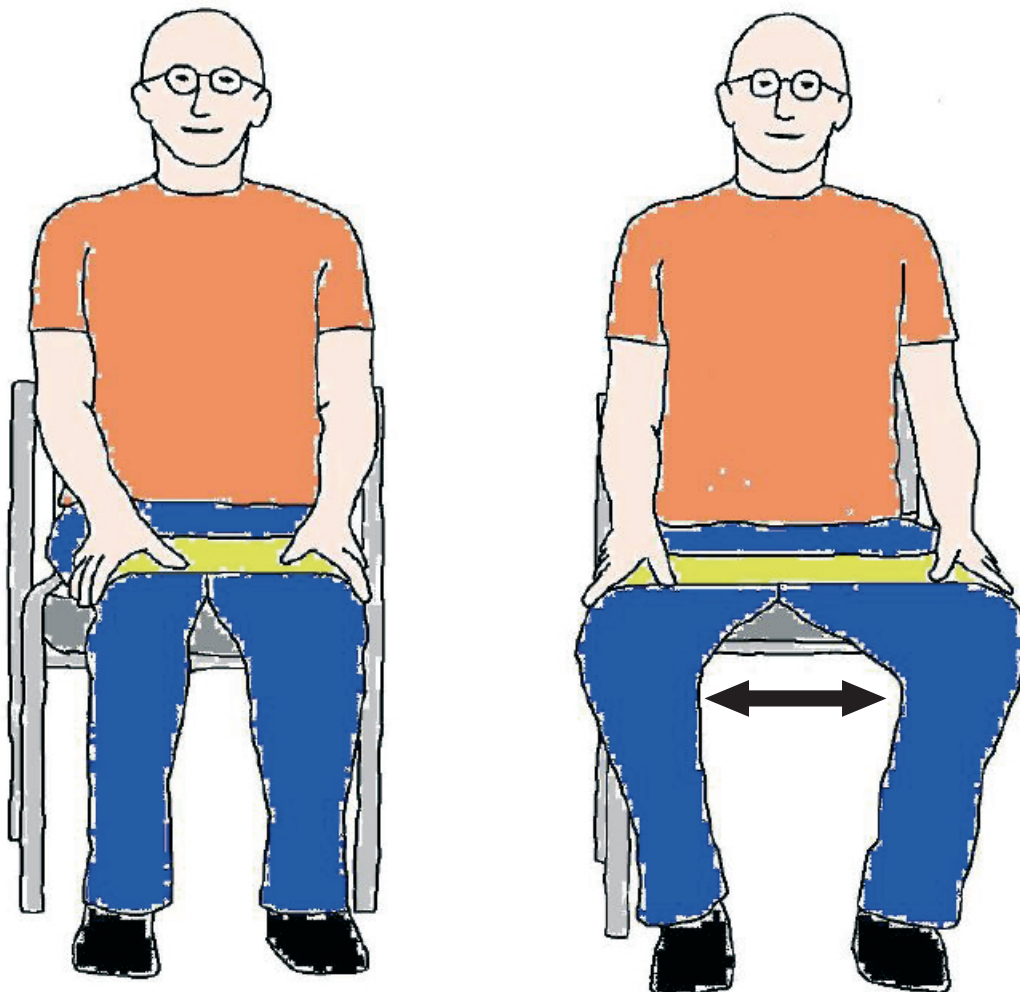
Armbøy

- Sitt oppreist ytterst på stolen
- Plasser en ende av båndet godt under begge føtter og ta tak med en hånd i knehøyde (bilde 1)
- Beveg den knyttede neven sakte mot skulderen din ved å bøye i albuen. Hold håndleddet rett og overarmen inntil siden (bilde 2)
- Senk rolig
- Gjenta 6-8 ganger på hver side



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



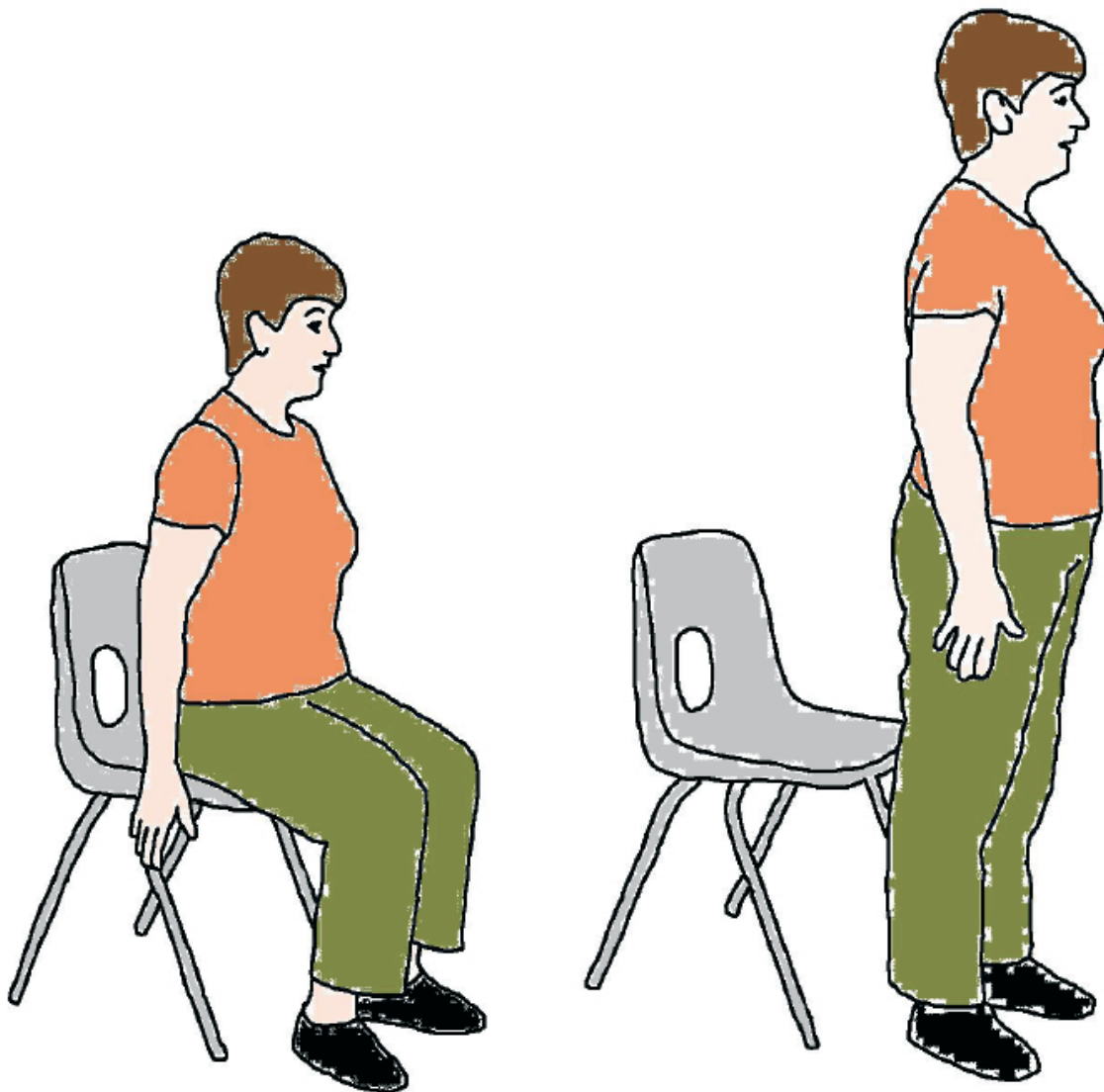
Armstrek

- Sitt oppreist ytterst på stolen
- Klem båndet godt under begge føtter, og ta tak med en hånd omtrent ved hoften (bilde 1)
- Press armen bakover, mens brystet er vendt framover (bilde 2)
- Hold mens du teller sakte til 5 før du slapper av
- Gjenta 6-8 ganger på hver side



Reise/sette seg

- Sitt oppreist ytterst på stolen
- Plasser føttene litt under deg
- Bøy overkroppen fram, hold ryggen rett
- 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 4 til 8 ganger



Styrke håndledd

- Brett eller rull båndet til en pølse
- Sitt oppreist, klem og vri båndet med begge hender, og hold mens du teller sakte til 5 før du slipper
- Gjenta øvelsen 6-8 ganger



Bekkenbunnsøvelser

Press/squeeze together the pelvic floor and lift inwards as if you try to hold back gas and urine at the same time. Knip sammen bekkenbunnen og løft innover som om du prøver å holde igjen luft og urin samtidig.

Unngå

- å presse bena sammen
- å knipe setemuskulatur
- å holde pusten

Prøv å knipe i 10 sekunder. Pause i 4 sekunder, før du gjentar. Gjenta 10 ganger.

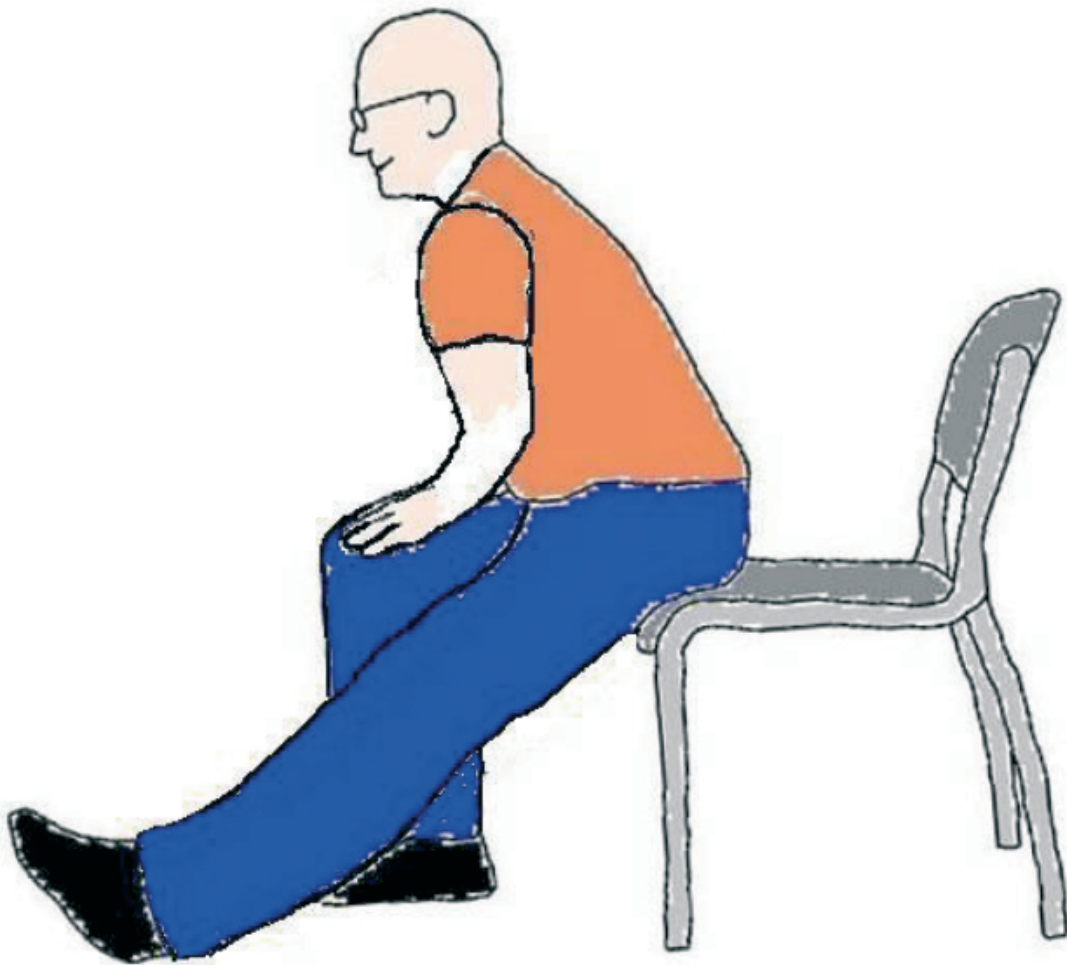
Gjennomfør 10 raske knip ved å løfte bekkenbunsmuskulatur så raskt som mulig, og hold i bare ett sekund før du slipper.

Avslutning

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

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 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 av legg

- Sitt frampå stolen og hold deg fast i sidene
- Strekk ut ett ben med hælen i gulvet
- Trekk tærne opp og mot taket ved å bøye i ankelen
- Kjenn at det tøyer på baksiden av leggen
- Hold i 10-20 sekunder
- Gjør det samme på den andre foten



Ferdig!

Bra gjennomført! Nå er du ferdig med dagens øvelser.

Målet er gjennomføre øvelsene tre ganger hver uke.

Sette av dag og tidspunkt allerede nå.

Treningsdagbok

Programmet kan være lettere å gjennomføre hvis du bruker en treningsdagbok. Denne vil minne deg på når du sist gjennomførte øvelsene, og her kan du notere det du ønsker å spørre om eller fortelle treningsinstruktøren.

Dato (f.eks 2 Juni 2011)	Comments (f.eks Gjennomførte ikke en spesiell øvelse, følte du hadde god bedring under en øvelse)

Acknowledgements

We would like to acknowledge the following content resources:

Later Life Training Chair-based Exercise Manual, May 2009.

Skelton DA et al. The effects of resistance training on strength, power and selected functional abilities of women aged 75 and over. *Journal of The American Geriatric Society*, 1995, Vol 43, p1081-1087.

Skelton DA, McLaughlin A. Training functional ability in old age. *Physiotherapy*, 1996, Vol 82, p159-167.

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.

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 and their continued collaboration with Later Life Training on the educational development of the Otago Exercise Programme.

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



www.profound.eu.org

Later Life Training © 2014

This booklet may be reproduced without charge.