

TRENINGSPROGRAM



FIREFOTSTÅENDE OG STÅENDE ØVELSER

Hefte 1 av 6

Det viktigste du kan gjøre når du får Parkinsons sykdom er å leve en aktiv hverdag og finne en treningsform du liker. Hvis du som har parkinson trener og holder deg i aktivitet, blir du i bedre stand til å mestre hverdagens utfordringer og få en best mulig livskvalitet.

Heftet er laget basert på en serie med treningsfilmer produsert av Norges Parkinsonforbund. Treningsøvelsene kan fint gjøres hjemme i egen stue uten bruk av spesielle hjelpemidler.

Når du gjør øvelsene er det lurt å ha god plass rundt deg, at du føler deg trygg og har noe å støtte deg til. Ta pauser når du føler for det og drikk godt med vann.

Alle filmene og heftene finner du vår på vår hjemmeside: parkinson.no



I. Firefotstående (vektoverføring)

3 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Stå på alle fire med armene og knærne i hoftebredde.



- b. Før deretter setet ned mot ankene med strake armer over hodet. Pust godt.



- c. Flytt deretter vekten fremover på strake armer, forsøk å legge hoften ned mot matten så langt du kommer. Hold skuldrene lave, se rett frem. La pusten styre tempoet på øvelsen.



2. Firefotstående steg frem

3 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Stå på alle fire. Hold armene strake og før dem litt nærmere beina, sammenlignet med forrige øvelse.



- b. Forsøk deretter å sette den ene foten så nærme hånden som mulig (f.eks høyre fot mot høyre hånd).



- c. Press hoften frem, og gjenta på motsatt side.



3 Firefotstående rotasjon av brystrygg

3 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Stå på alle fire. Stå gjerne bredt med armer og ben.



- b. Før den ene armen i mellomrommet mellom den motsatte armen og det motsatte benet. Pass på at du bøyer i den motsatte armens albue, og strev etter å få skulderen til den armen som beveges ned mot matten/gulvet.



- c. Pust godt inn før du begynner å strekke armen som beveges opp mot taket. På toppen av bevegelsen er det viktig at du puster ut. Pass på å rotere så langt du kommer opp i mot taket, strekke fullt ut i albue og i fingre.



4. Stående: Marsjere på stedet med høye kneløft

20 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Stå gjerne med ryggen mot en vegg, eller ha en stol i nærheten til å støtte deg på. Tryggheten kommer først.



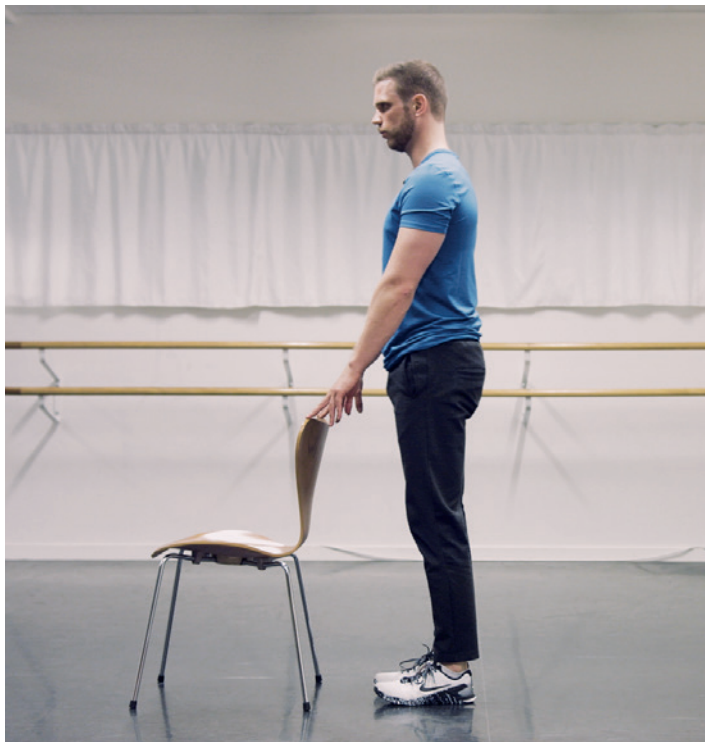
- b. Begynn deretter å løfte annenhvert ben så høyt opp du klarer. Når du har kontroll på dette, kan du begynne å marsjere med armene også i en diagonaltakt med beina.



5. Stående tåhev

10 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Om nødvendig, støtt deg til en stødig stol, et bord, eller en vegg. Varier mellom å ha beina bredt eller smalt. Ha tilnærmet strake knær, og forsøk å komme så høyt opp på tærne som du kan, og returner sakte ned.



6. Stående utfall bakover

3 repetisjoner på hvert ben gjentas 2 ganger

- a. Stå nært en vegg, eller støtt deg til noe stødig. Stå med samlede ben og før vekten over på det ene benet, før du tar et langt steg bakover. Se for deg at du skal løfte benet over en stakk, så bevegelsen blir stor.



- b. Når kroppen er i balanse senkes kroppen kontrollert ned mellom begge ben. Streiv etter at det bakre kneet skal ned mot gulvet. Forsøk å holde ryggen rett gjennom hele bevegelsen. Løft deg rett opp igjen med begge ben, og samle beina før du gjentar på motsatt side.



7. Stående abduksjon av hofte

3 repetisjoner på hvert ben gjentas 2 ganger

- a. Stå med beina samlet. Før det ene benet ut til siden med tærne pekende fremover. Før rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta. Hold overkroppen i ro under utførelsen.



8. Armstrek og uttøyning

3 repetisjoner på hver side gjentas 2 ganger

- a. Stå bredt med beina. Pust godt inn. Strekk deretter den ene armen diagonalt over hodet, og skli den motsatte armen nedover langs med utsiden av låret. Strekk deg så lang du kan bli. Pust ut på vei tilbake til utgangspunktet og gjenta på andre siden.

