

TRENINGSPROGRAM



SITTENDE ØVELSER

Hefte 2 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 disse øvelsene er det viktig å finne en stødig stol uten armlener. Helst en stol som verken er glatt eller for dyp. Sitt med ryggen vekk fra ryggstøtten og beine bredt fra hverandre. Husk å ha god nok plass rundt deg og at du føler deg trygg. 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. Forflytningstrening fra sittende til stående

5 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Strekk armene og ta bak på skuldrene dine.



- b. Strekk deretter armene ned mot tærne/gulvet. Gjør bevegelsen så stor som du klarer. Om du klarer å strekke armene helt opp i taket er det enda bedre!



2. Forflytningstrening – hoftegange

3 ganger inn/ut av stol gjentas 2 ganger

- a. Sitt med ryggen mot ryggstøtten. Len deg godt over på høyre side og skyv venstre hofte godt frem – len deg deretter over på den venstre hoften og skyv høyre hoften frem. Tenk deg at du skal gå fremover på hoften. Trekk deg fremover med hoften til du er på kanten av stolen, og skyv deg tilbake inn mot ryggstøtten.



Her trener du på sittebalanse og vektoverføring som er to viktige faktorer i forhold til din gangkvalitet.

3. Rotasjonstrening – «Røre i gryte»

5 repetisjoner til hver side gjentas 2 ganger

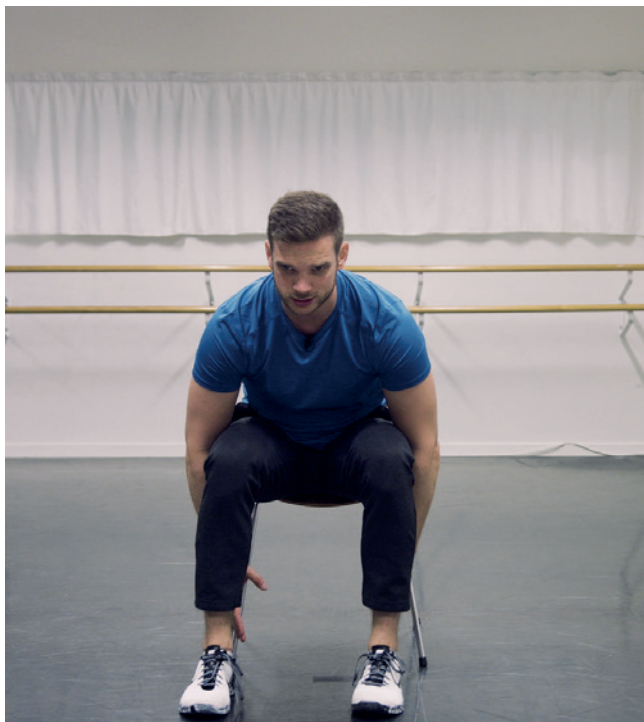
- a. Legg gjerne den ene albuen på låret som støtte. Strekk den ene armen så langt du kan ut til motsatt side og gjør en stor sirkulær bevegelse, som om du skulle rørt i en stor gryte. Legg vekten godt over på den ene rumpeballen når du strekker deg, for å jobbe med vektoverføringen og sittebalansen.



4. Skulder abduksjon med klapp

5 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Strekk deg så lang du kan ned mot hælen med begge armene.



- b. Før deretter armene opp til siden med håndflatene opp i taket. Møt håndflatene over hodet med et klapp og før armene rolig ned til siden igjen. Pust dypt inn på vei opp, og rolig ut på vei ned.

