

TRENINGSPROGRAM



LIGGENDE ØVELSER

Hefte 3 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.

Øvelsene i dette heftet kan gjøres i seng, på en matte eller gulvet.

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



I. Bekkenrotasjon

10 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Ligg på ryggen med bøyde knær og armene ut til siden med håndflaten ned.



- b. Samle føttene og legg begge knærne vekselvis mot høyre og venstre som vist på bildet. Pust rolig inn og ut, og la pusten styre tempoet.



2. Seteløft

10 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Ligg på ryggen med bøyde knær og armene ut til siden med håndflaten ned. Sett beina litt fra hverandre.



- b. Løft deretter så høyt opp med setet som du klarer og hold i 1-2 sekunder på toppen.



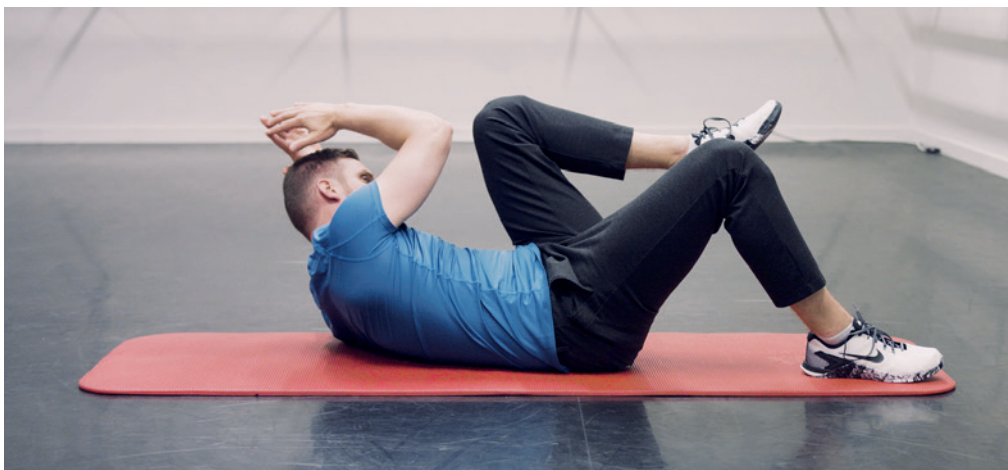
3. Skrå sit ups

10 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Ligg på ryggen med bøyde knær og armene strakt over hodet. Strekk deg så lang du kan bli.



- b. Før deretter den ene armen mot det motsatte kneet. Løft det ene kneet og forsøk å møte albue og kne. Om du ikke når helt bort, gjør ikke det noe – strekk deg så langt du klarer, og returner til utgangsposisjon etter hver repetisjon.



4. Rotasjon

10 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Denne øvelsen er forflytningstrening fra sideliggende til rygliggende. Ligg på siden med knærne bøyd (i fosterstilling) med begge armene strukket ut foran deg.



- b. Pust inn og strekk den øvre armen opp i mot taket og roter med strak arm så langt du kan ned mot gulvet på motsatt side. Pust ut i endeposisjon, og returner tilbake til utgangsposisjon.

