

# TRENINGSPROGRAM



## FIREFOTSTÅENDE OG STÅENDE ØVELSER

### Viderekommende – med kognitiv trening Hefte 4 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](http://parkinson.no)



# I. Firefotstående steg med rotasjon

6 repetisjoner gjentas 2 ganger

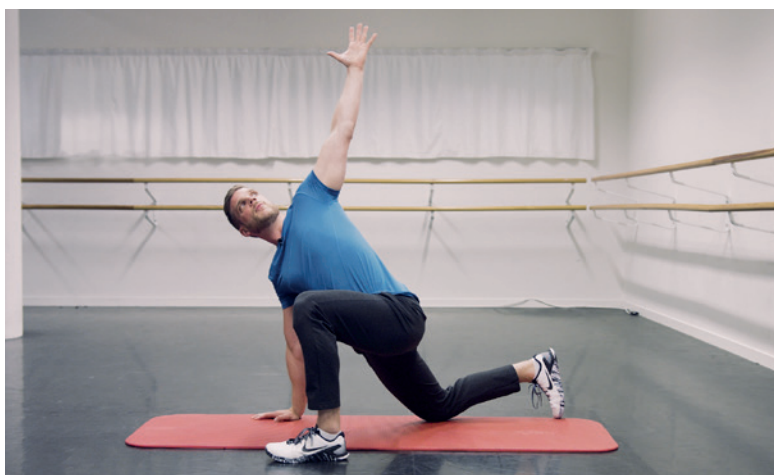
- a. Stå på alle fire.



- b. Sett et ben frem ved siden av den ene hånden.



- c. Etter at du har funnet balansen, pust dypt inn og roter armen opp i taket. Følg armen med blikket. Strev etter å sprike og strekke fullt ut i fingre, full strekk i albue. Pust ut på toppen av bevegelsen.



## 2. Firefotstående steg med dynamisk tøying

6 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Stå på alle fire. Sett et ben frem ved siden av den ene hånden (se forrige øvelse). Hvis du ikke får benet frem, kan du sette hendene på noe høyere: en step-boks, en stol, eller lignende.



- b. Før deretter hoften fremover og stram i setemuskulaturen. Her skal du kjenne at det strammer på framsiden av det bakre benet, og noen vil kjenne mer på baksiden av det fremre kneet.



- c. Fra den fremre tøyningsposisjonen, hold armene strake og før hoften bakover mot ankene til du kjenner det tøyer på baksiden av det fremre benet. Her kan du løfte tærne opp og ned for å mobilisere nervesystemet det lille ekstra.



### 3. Firefotstående diagonalhev

6 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen.



- b. Forsøk å møte albue og kne i midten før du strekker deg så lang du kan bli fra fingertupp til tåspiss.



## 4. Sideliggende bekkenhev

6 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Ligg på siden med bøyde knær og støtte mot den ene albuen. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag “flat mage” og hev bekkenet til kroppen er strak. Gjenta.



## 5. Push Up

6 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Kan gjøres på strake ben, på knær, mot et bord eller en vegg.  
Sørg for at du holder skuldrene lave og albue ca 30° ut i fra kroppen.  
Pust inn på vei ned for å bygge opp et trykk, og eksploder opp.



## 6. Knebøy til diagonalstrekk med rotasjon

6 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Stå bredt med beina. Gå ned i en dyp knebøy med strak rygg.



- b. Strekk deretter den ene hånden diagonalt opp i mot taket. Forsøk å strekke deg så lang du kan bli fra fingertupp til tåspiss i diagonalen.



### KOGNITIV TRENING

For hver gang du tar en knebøy, kan du forsøke å si om du strekker deg til høyre og venstre samtidig som du trekker ifra 4 fra 40. For eksempel: Høyre 40, venstre 36, høyre 32, venstre 28.

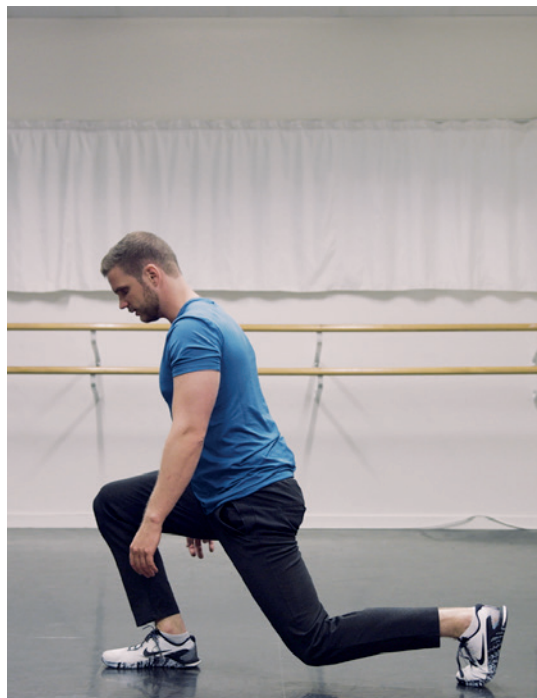
## 7. Utfall bakover med høye kneløft

6 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Stå med samlede ben og sett armene i siden.



- b. Løft det ene benet og ta et godt steg bakover. Strev etter å få det bakre kneet ned mot gulvet, før du eksplosivt sparker i fra og returnerer til utgangsposisjon med et høyt kneløft. Få med armene etter hvert i en diagonalbevegelse.





## 8. Stående rotasjon med klapp

6 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Stå bredt med beina med en liten bøy i knærne. Begynn med begge hendene sammen foran kroppen, pekende rett frem.



- b. Før den ene armen bakover, gjerne mot en vegg eller et objekt for å ha et fysisk mål å sikte i mot. Følg armen med blikket, og returner raskt tilbake til den andre hånden med et eksplosivt klapp. Gjenta på motsatt side.



### Kognitiv trening

For hvert klapp du tar kan du forsøke å trekke ifra 4 fra 40.

For eksempel: Høyre 40, venstre 36, høyre 32, venstre 28.

## 9. Skøytegange

6 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Bøy dypt ned i knærne og ta et stort skøytesteg til siden. Forsøk å holde tærne pekende rett frem hele tiden. Her kan du bruke en strikk rundt knærne for å gjøre øvelsen tyngre.

