

TRENINGSPROGRAM



SITTENDE ØVELSER

Viderekommende – med kognitiv trening Hefte 5 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 beina 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



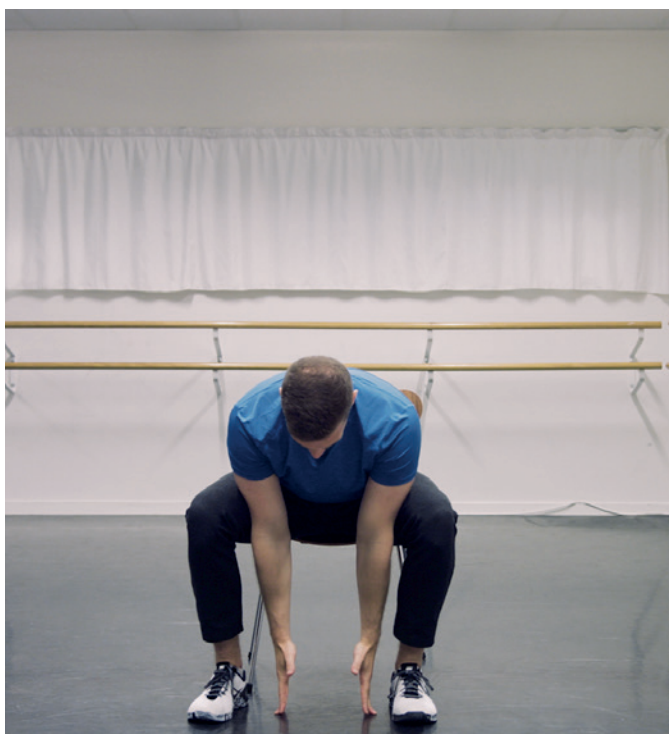
I. Forflytningstrening fra sittende til stående

5 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Strekk armene rett opp i taket. Sprik med fingrene, strekk ut i albuen.



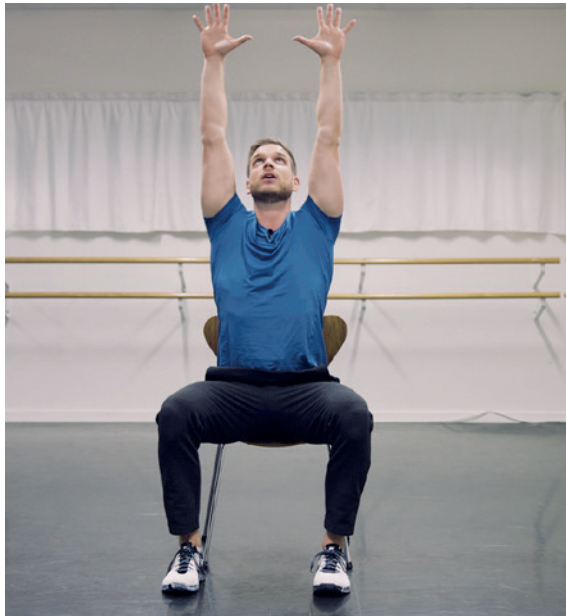
- b. Strekk deretter armene ned mot gulvet. Gjør bevegelsen så stor som du klarer. Når du tar ned mot gulvet må du presse vekten på beina som om du skulle reist deg opp. Returner til utgangsposisjon og gjenta øvelsen. Hvis du klarer å skape nok kraft og vektoverføring skal du kjenne at setet løfter seg fra stolen.



2. Reise og sette seg

5 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. På samme måte som forrige øvelse: strekk armene opp i taket – skap nok kraft hvor du raskt strekker deg fremover og ned mot gulvet. Bruk denne kraften til å komme deg langt nok fremover med vekten på beina.



- b. Reis deg opp, finn balansen og strekk armene så høyt du kan opp i taket. På vei ned gjør du det motsatte: Bøy i knærne, strekk armene ned mot gulvet, senk deretter setet ned mot stolen og sett deg kontrollert ned.



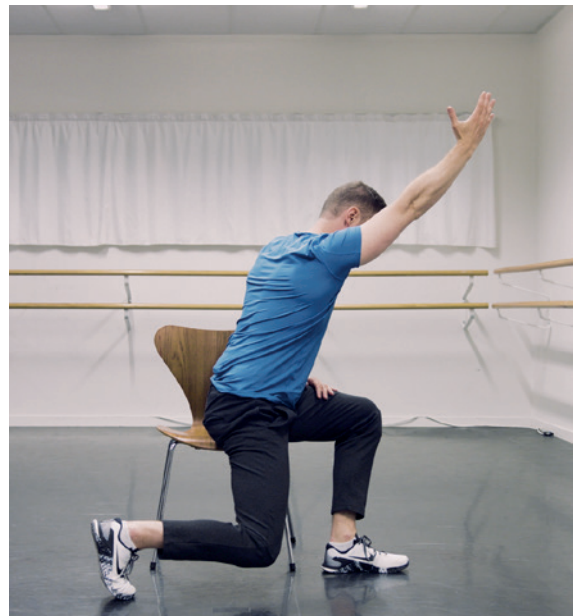
3. Sittende rotasjon

5 repetisjoner til hver side gjentas 2 ganger

- a. Sitt langt ut på stolen med brede ben. Strekk den ene hånden så langt du kan ut til siden.



- b. Før armen som et bowlingkast langs med kroppen over til andre siden. Husk å rotere i hoften og beina. Strekk deg så lang du kan bli for hver repetisjon.



4. Eksplosive rotasjoner med klapp

10 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Sitt med en aktiv holdning. Hold begge armene strakt ut foran kroppen.



- b. Roter og strekk den ene armen bakover så den peker mot veggen bak deg. Pust godt før du eksplosivt returnerer til utgangsposisjon hvor du ender med et klapp.



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.

5. Albue mot kne

10 repetisjoner gjentas 2 ganger.

- a. Sitt med en aktiv holdning. Strekk armene så høyt du kan opp mot taket mens du puster dypt inn.



- b. Strekk deretter den ene albuen mot det motsatte kneet (møtes på halvveien). Strekk opp i taket og nullstill før du gjentar på den andre siden.



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.