

# Hodebevegelser

- Stå oppreist og se framover
- Snu hodet sakte så langt som mulig til høyre
- Snu hodet sakte så langt som mulig til venstre
- Gjenta 5 ganger til hver side



# Nakkebevegelser

- Stå oppreist og se framover
- Plasser en hånd på haken din
- Trekk inn haken din og press hode bakover
- Gjenta 5 ganger



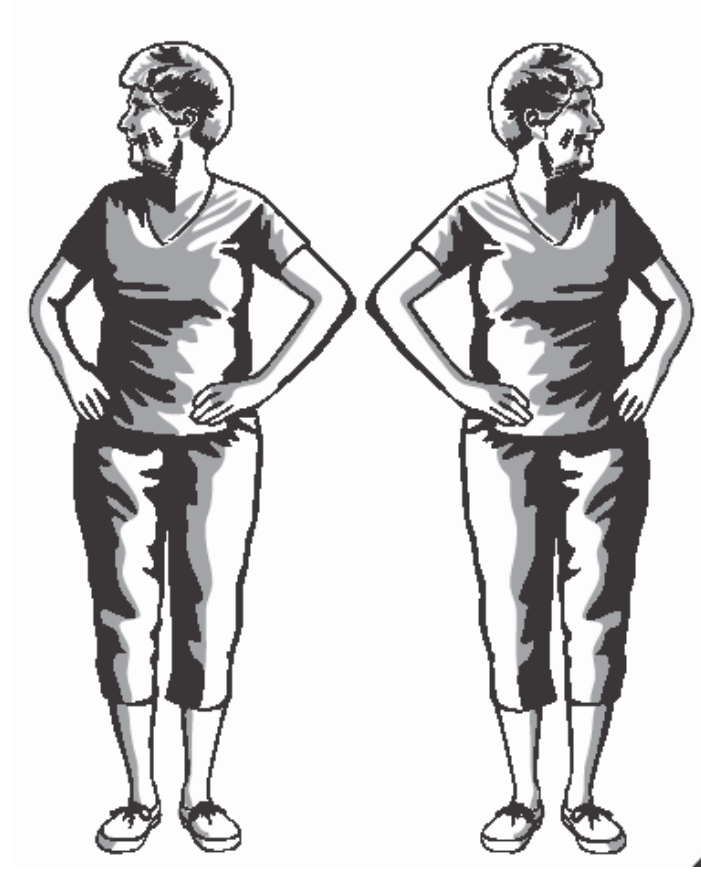
# Ryggstrekk

- Stå oppreist med føttene en i hoftebreddes avstand
- Plasser hendene i korsryggen
- Svai varsomt i korsryggen
- Gjenta 5 ganger



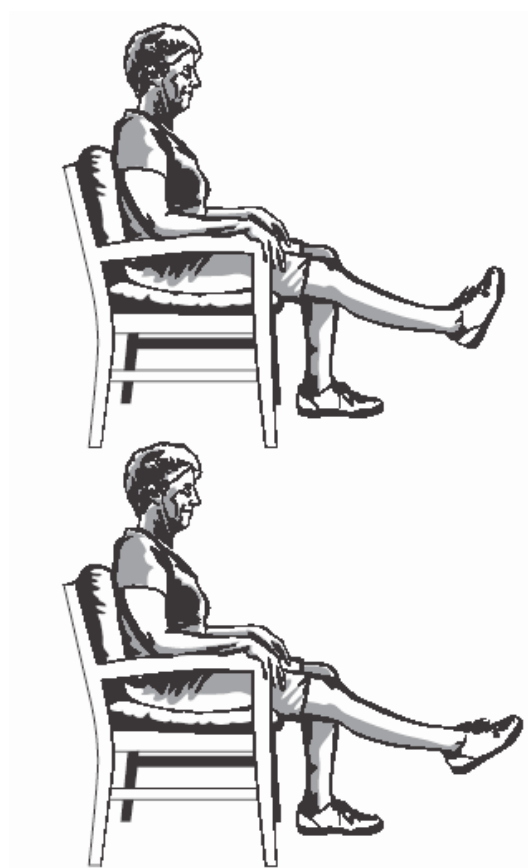
# Bevegelse av overkroppen

- Stå oppreist og plasser hendene på hoftene
- Ikke beveg hoftene
- Snu deg varsomt så langt som mulig til høyre
- Snu deg varsomt så langt som mulig til venstre
- Gjenta 5 ganger til hver side



# Ankelbevegelser

- Stå eller sitt
- Bøy fotbladet ned og bøy så fotbladet oppover
- Gjenta 10 ganger



# Bli sterkere ved å bruke vekter

- Å styrke musklene er viktig for å bevare sunn beinstruktur og muskler som er nødvendige for å greie å gå, samt for å være uavhengig i daglige gjøremål

Styrkeøvelser bør helst gjøres 3 ganger i uken, med en dags pause i mellom

Løft vekten sakte gjennom hele bevegelsesområdet.

Hold aldri pusten mens du løfter. Pust inn før løfting, pust ut under løfting og pust inn når vekten føres ned.

Det kan hende at du kan føle deg litt stiv etter de første øvelsene. Dette er normalt. Det er fordi du bruker muskler som ikke er vant til å trene. Det er viktig at du fortsetter med øvelsene. Stivheten går over når kroppen er blitt vant til øvelsene

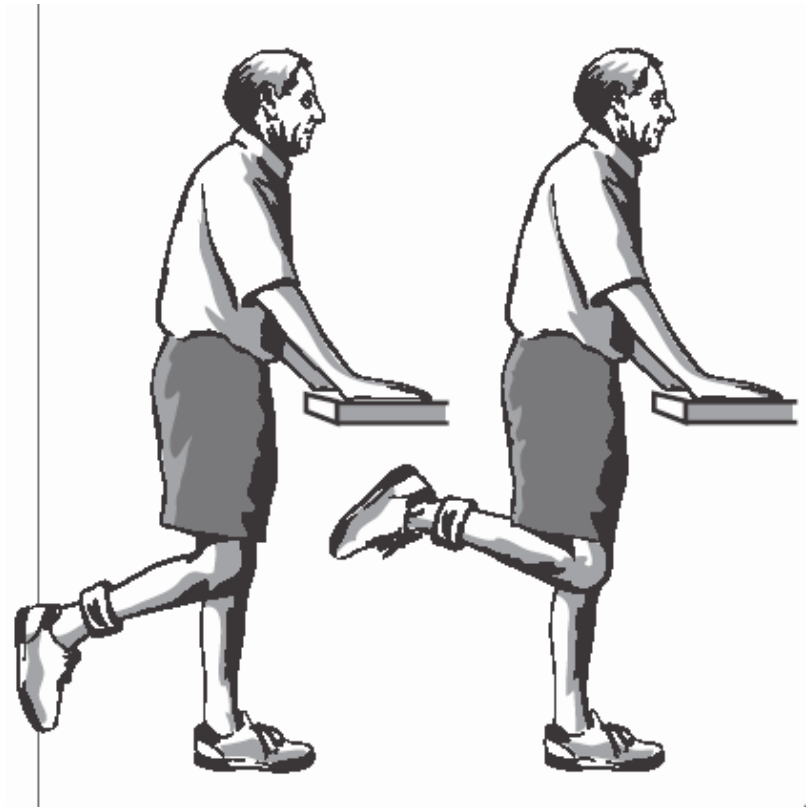
# Styrkeøvelser for fremsiden av låret

- Du kan gjøre denne øvelsen mens du ser på TV
- Fest vektmanjettene rundt ankelen
- Sitt på en stol med ryggen godt støttet
- Strekk ut benet
- Bøy kontrollert i kneet/evt. senk leggen
- Gjenta \_\_\_\_\_ ganger
- Flytt vekten over på andre benet
- Gjenta denne øvelsen \_\_\_\_\_ ganger



# Styrkeøvelser for baksiden av lår

- Fest vektmanjettene rundt ankelen
- Stå oppreist med ansiktet mot en benk/bord og med begge hendene på benken/bordet
- Bøy kneet slik at foten føres opp mot setet
- Retur til startstilling
- Gjenta \_\_\_\_\_ ganger
- Fest vektmanjettene rundt den andre ankelen
- Gjenta denne øvelsen \_\_\_\_\_ ganger





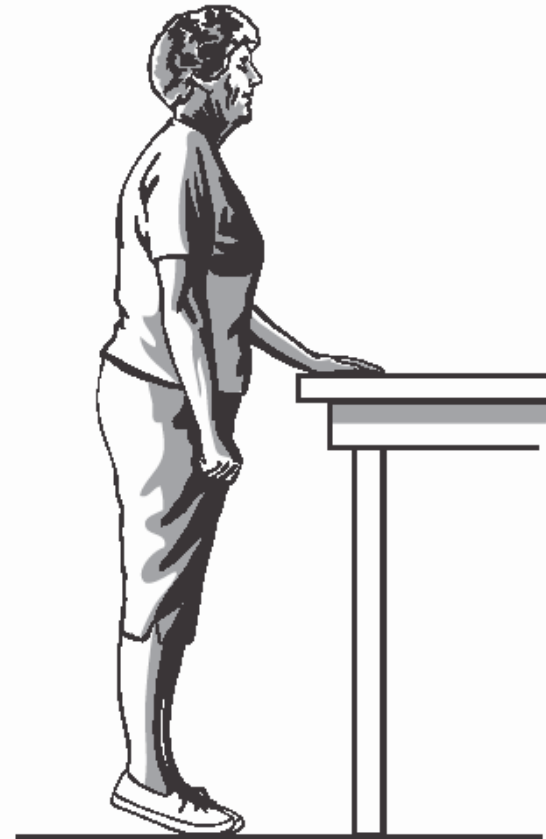
# Styrkeøvelser for hoftenes sidemusklер

- Fest vektmanşjetten rundt ankelen
- Stå oppreist ved siden av et bord
- Hold i bordet
- Hold benet du trener strakt med fotbladet pekende rett frem
- Løft benet ut til siden og før det så tilbake igjen
- Gjenta \_\_\_\_ ganger
- Fest vektmanşjetten rundt den andre ankelen
- Snu deg rundt
- Gjenta denne øvelsen \_\_\_\_ ganger



# Stå på tå - med støtte

- Stå oppreist med ansiktet mot bordet
- Støtt deg på bordkanten og se fremover
- Føttene skal være i hoftebreddes avstand
- Gå opp på tå
- Senk hælene ned til underlaget
- Gjenta 20 ganger



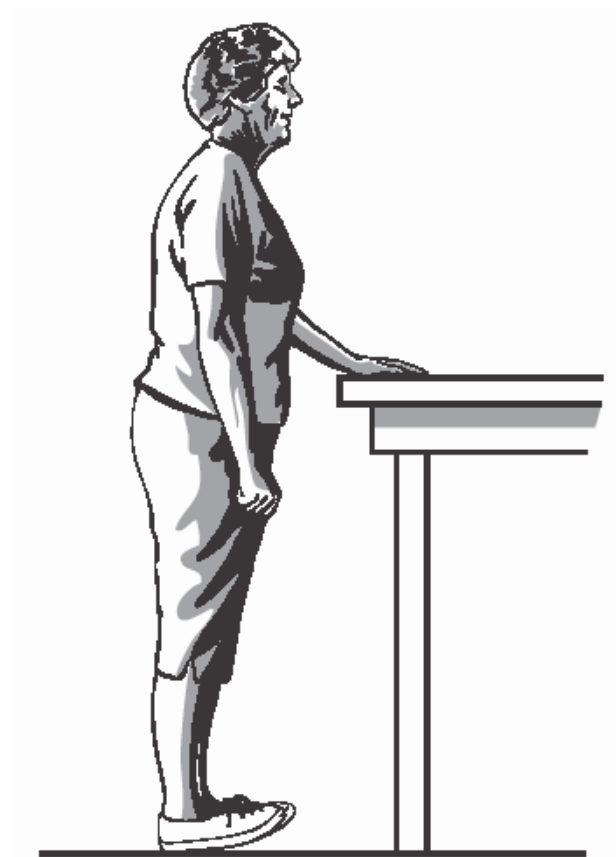
# Stå på tå - uten støtte

- Stå oppreist og se fremover
- Føttene skal være i hoftebreddes avstand
- Gå opp på tå
- Senk hælene ned
- Gjenta 20 ganger



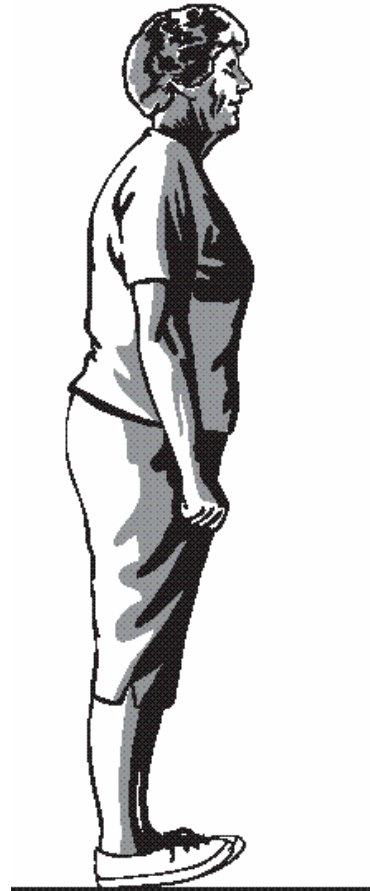
# Stå på hælene - med støtte

- Stå oppreist ved et bord
- Støtt deg på bordkanten og se fremover
- Føttene skal være i hoftebreddes avstand
- Flytt vekten bak på hælene og løft fremre del av foten opp fra gulvet
- Senk fotbladene ned på gulvet
- Gjenta øvelsen 20 ganger



# Tåløft - uten støtte

- Stå oppreist og se fremover
- Føttene skal være i hoftebreddes avstand
- Flytt vekten bak på hælene, og løft opp fremre del av føttene fra gulvet
- Senk fotbladene ned på gulvet
- Gjenta 20 ganger

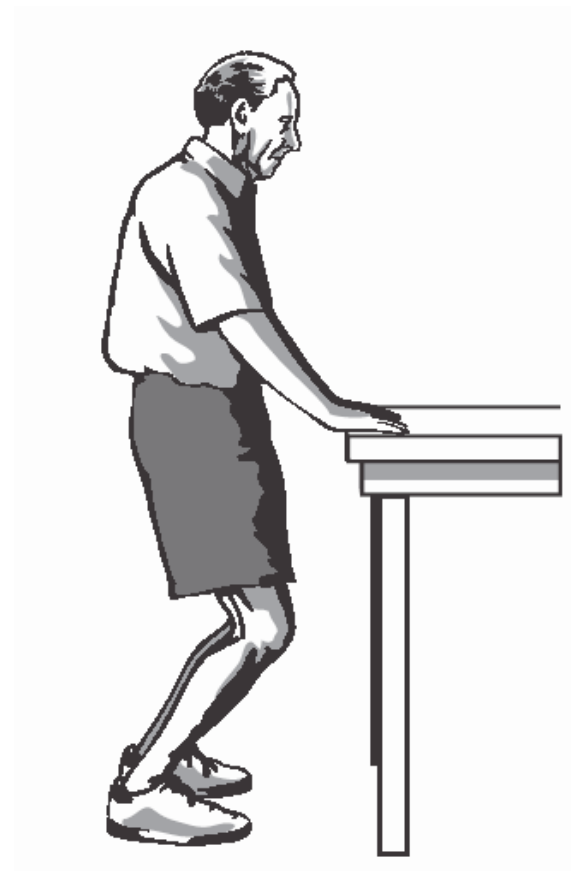


# Balanse

Balanse er viktig for dagliglivets  
gjøremål. Følgende balanseøvelser  
kan gjøres hver dag

# Knebøy med støtte

- Stå oppreist mot et bord og med begge hender på bordkanten
- Føttene skal være i hoftebreddes avstand
- Bøy litt i knær og hofter
- Knærne skal være rett overfor tærne
- Når du føler at hælene løfter seg opp, skal du strekke deg opp igjen
- Gjenta \_\_\_\_\_ ganger



# Knebøy uten støtte

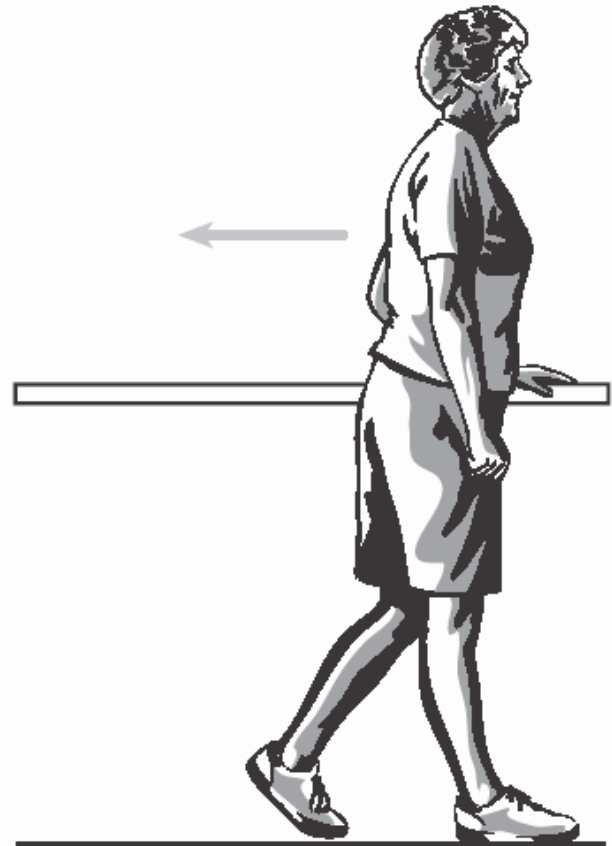
- Stå oppreist og se fremover
  - Føttene skal være i hoftebreddes avstand
  - Bøy litt i knær og hofter
  - Knærne skal være rett overfor tærne
  - Når du føler at hælene løfter seg opp, skal du strekke deg opp igjen
- Gjenta \_\_\_\_\_ ganger





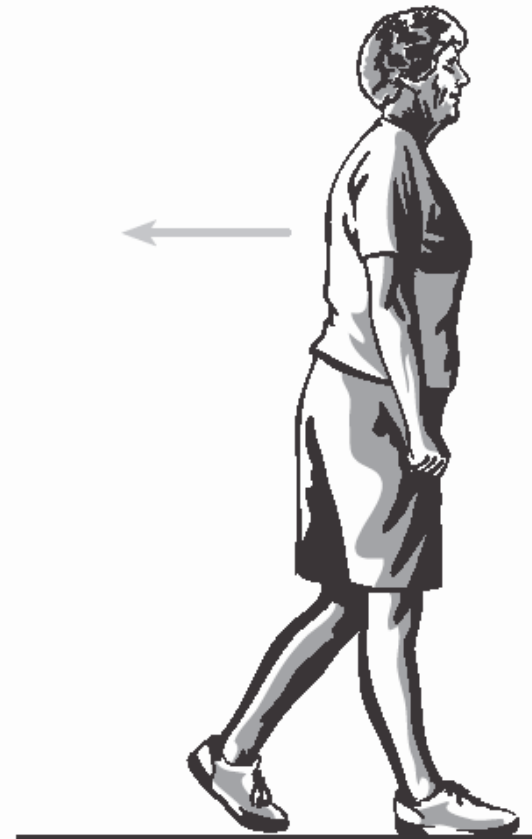
# Baklengs gange med støtte

- Stå oppreist og støtt deg på et bord
- Gå 10 skritt bakover
- Snu og støtt med andre hånda
- Gå 10 skritt bakover tilbake til start
- Gjenta øvelsen



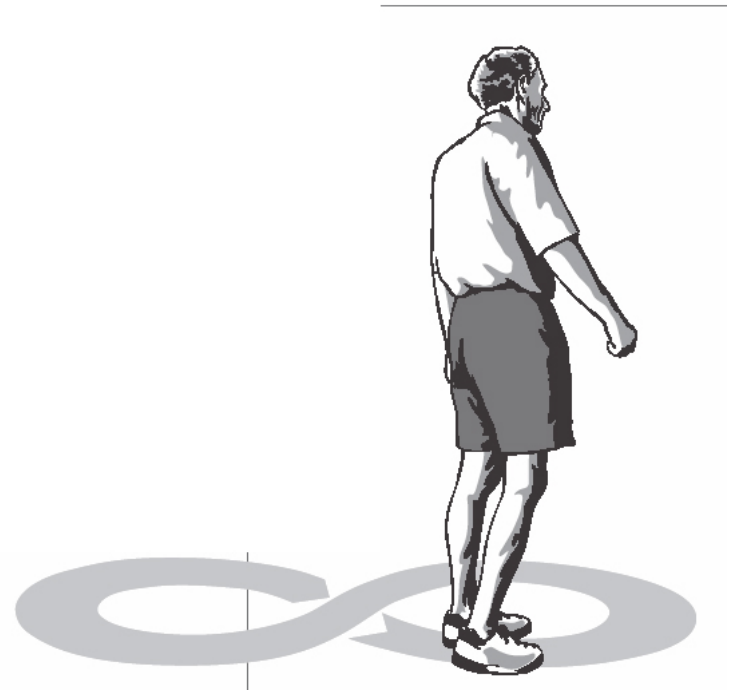
# Baklengs gange uten støtte

- Stå oppreist og se fremover
- Gå 10 skritt bakover
- Snu deg
- Gå 10 skritt bakover til start
- Gjenta øvelsen



# Gå og snu

- Gå i vanlig tempo
- Snu med klokka og gå tilbake til utgangspunktet
- Snu mot klokka og gå tilbake til startsted.
- Øvelsen er å gå i et 8-tallsmønster
- Gjenta bevegelsen



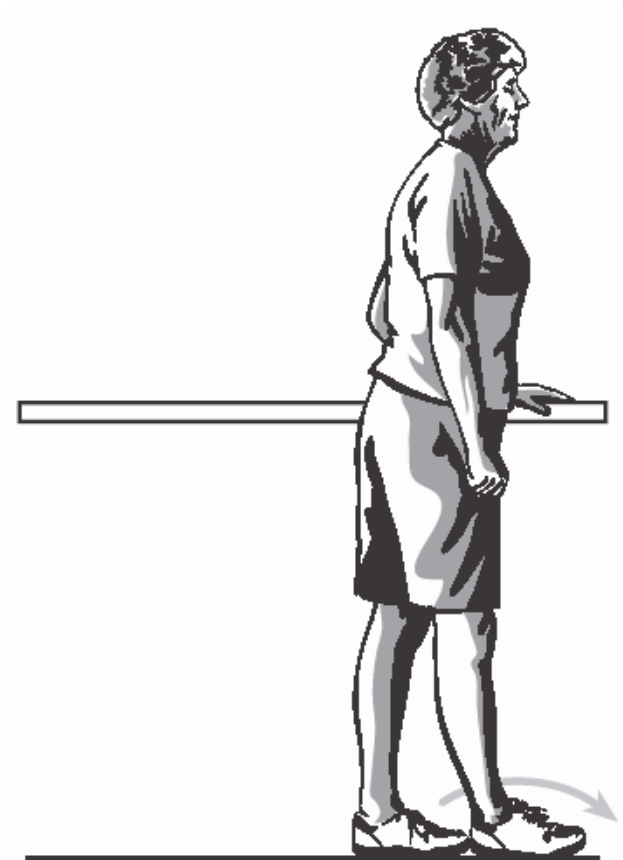
# Gå sidelengs

- Stå oppreist og plasser hendene på hoftene
- Gå 10 skritt sideveis mot høyre
- Gå 10 skritt sideveis mot venstre
- Gjenta øvelsen



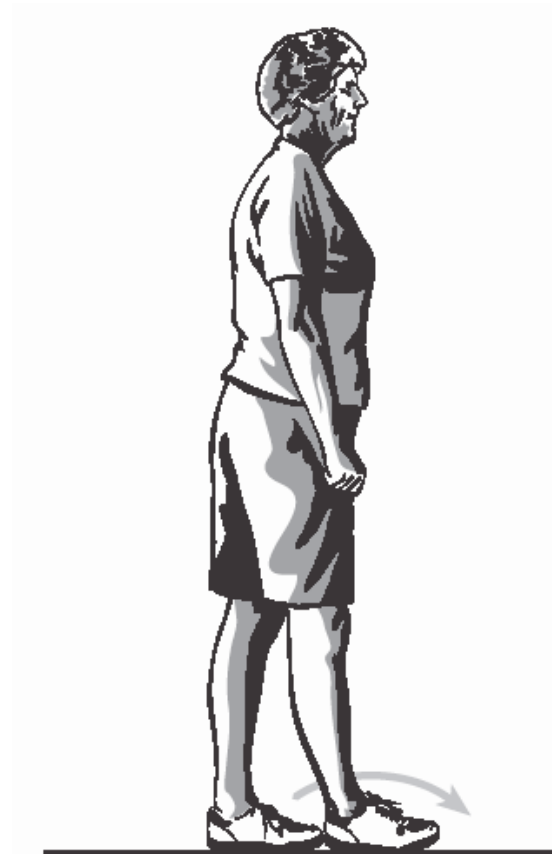
# Hæl/tå-stå med støtte

- Stå oppreist ved et bord
- Støtt deg på bordkanten og se framover
- Sett en fot rett foran den andre foten
- Hold stillingen i 10 sek.
- Skift stilling og sett den bakerste foten foran.
- Hold stillingen i 10 sek.



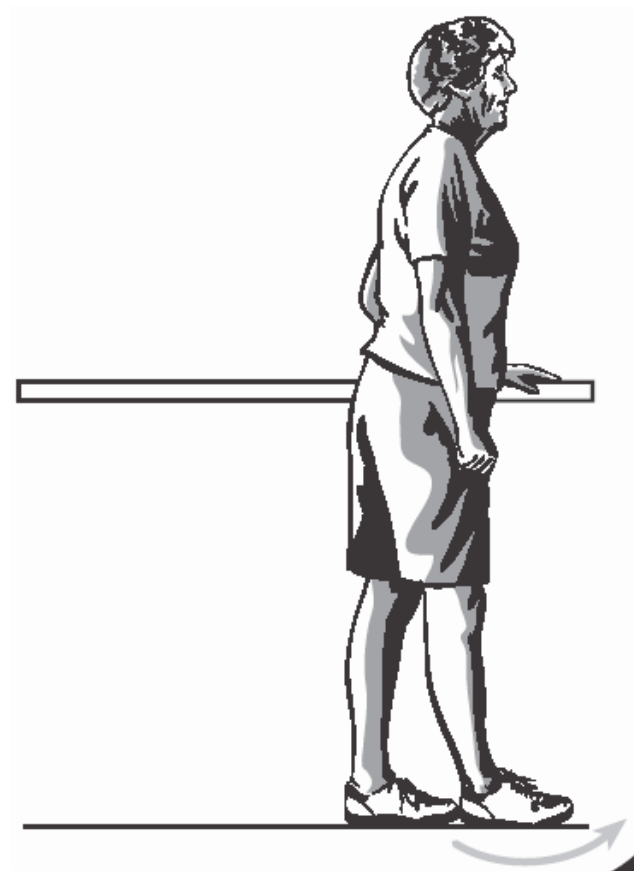
# Stå på hæl/tå uten støtte

- Stå oppreist og se fremover
- Sett en fot rett foran den andre
- Hold stillingen i 10 sek.
- Skift stilling og sett den bakerste foten foran
- Hold stillingen i 10 sek.



# Hæl/tå gange med støtte

- Stå oppreist ved et bord
- Støtt deg mot bordkanten og se framover
- Sett en fot rett foran den andre
- Ta den bakerste foten og plasser den rett foran den første foten
- Gå 10 skritt
- Snu
- Gjenta øvelsen



# Hæl/tå-gange uten støtte

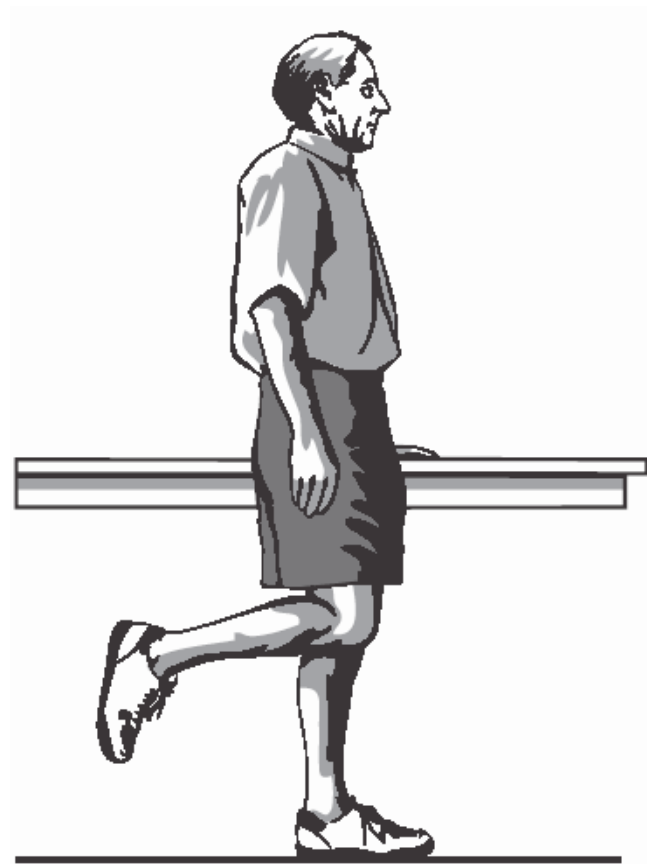
- Stå oppreist uten støtte, se framover
- Sett en fot rett foran den andre
- Ta den bakerste foten og sett den rett foran den første foten
- Gå 10 skritt
- Snu
- Gjenta øvelsen





# Stå på ett ben m/ støtte

- Stå oppreist ved et bord
- Støtt deg mot bordkanten og se fremover
- Stå på ett ben
- Prøv å holde stillingen i 10 sek.
- Stå på det andre benet
- Prøv å hold stillingen i 10 sek



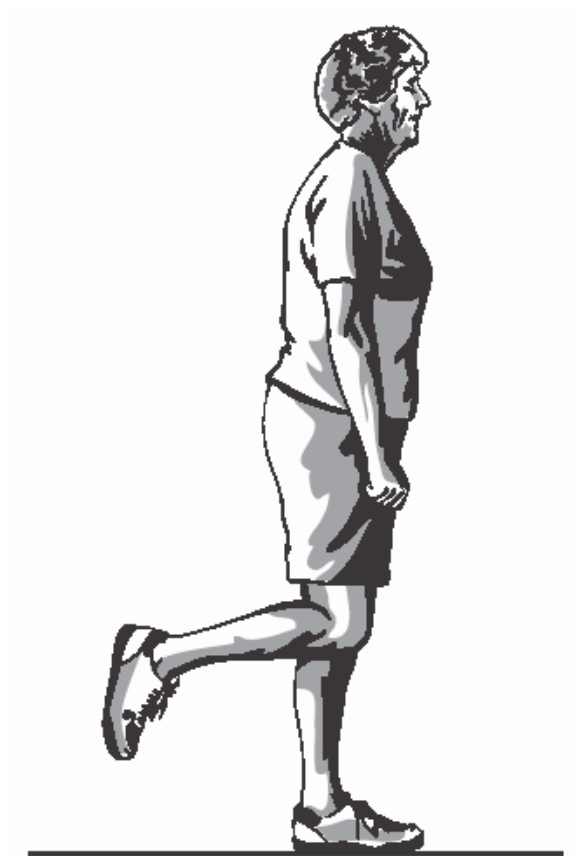
# Stå på ett ben uten støtte

- Stå på ett ben
- Prøv å holde stillingen i 10 sek
- Stå på det andre benet
- Prøv å hold stillingen i 10 sek



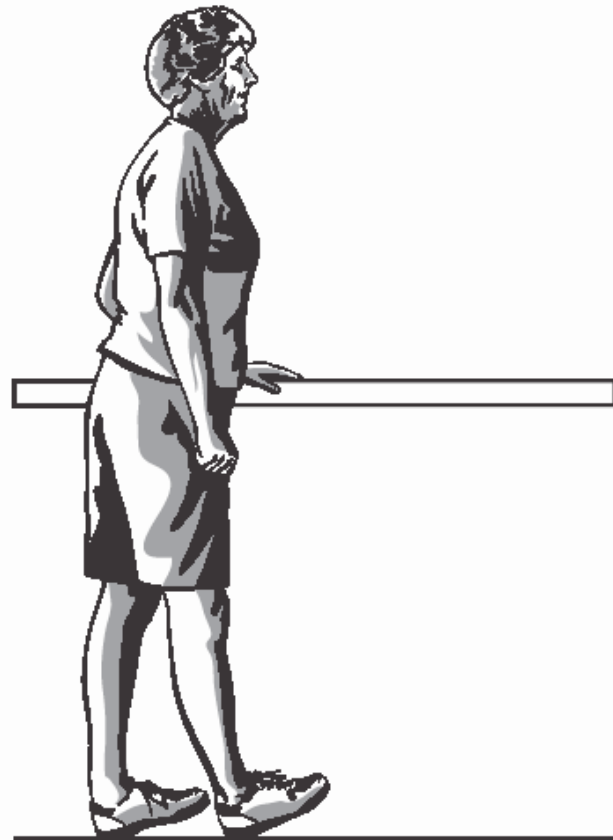
# Stå på ett ben uten støtte

- Stå på et ben
- Prøv å holde stillingen opptil 30 sek.
- Stå på andre benet
- Prøv å holde stillingen opptil 30 sek.



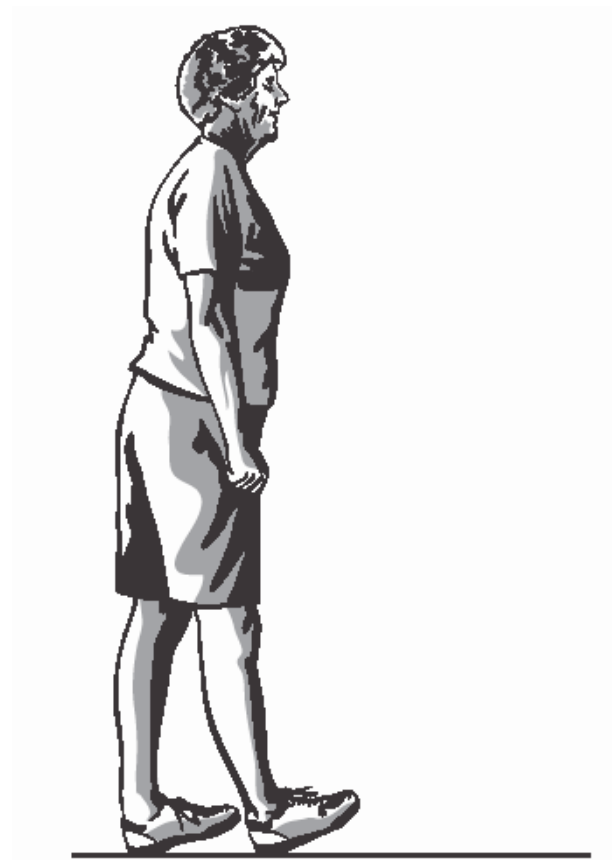
# Gå på hælene m/ støtte

- Stå oppreist ved et bord
- Støtt deg mot bordkanten og se fremover
- Før vekten bak på hælene og løft opp fremre del av foten
- Gå 10 skritt på hælene
- Senk ned fotbladene og snu
- Gå tilbake 10 skritt på hælene
- Gjenta øvelsen



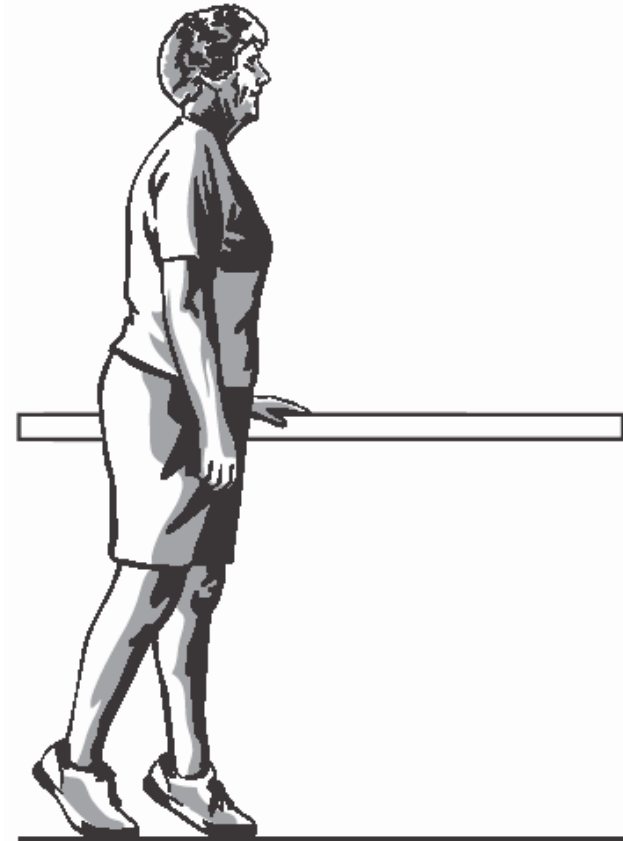
# Gå på hælene uten støtte

- Stå oppreist og se fremover
- Før vekten bak på hælene og løft opp fremre del av foten
- Gå 10 skritt på hælene
- Senk ned fotbladene og snu
- Gå tilbake 10 skritt på hælene
- Gjenta øvelsen



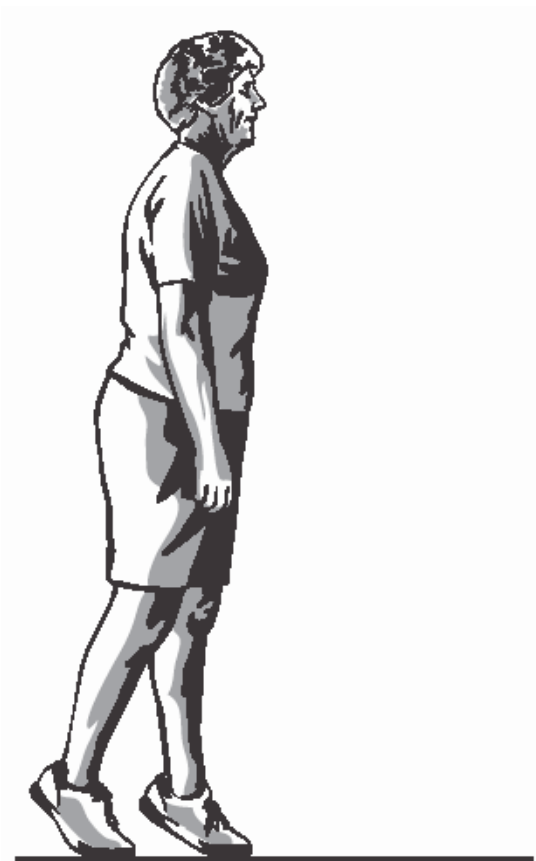
# Tågange med støtte

- Stå oppreist ved et bord
- Støtt deg på bordkanten og se fremover
- Gå opp på tærne
- Gå 10 skritt på tærne
- Senk helene ned til underlaget og snu
- Gjenta



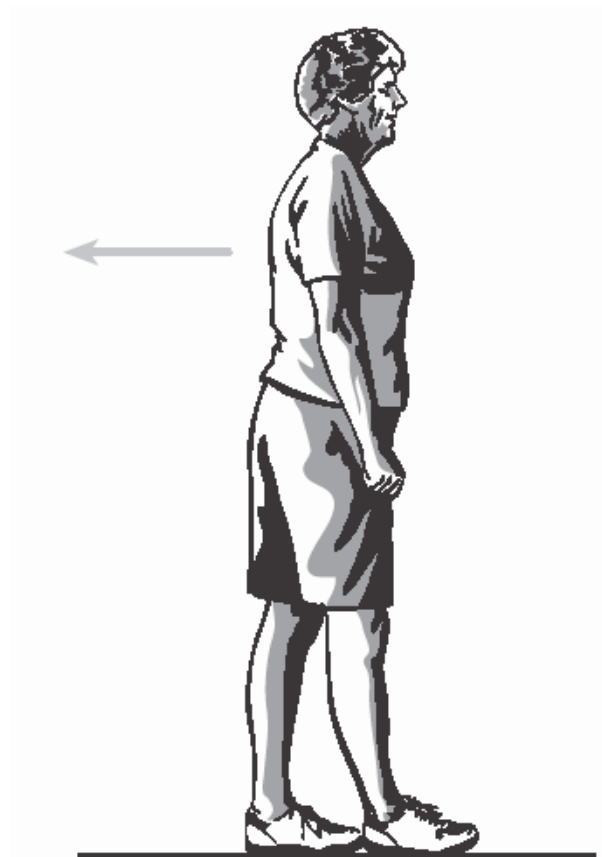
# Tågange uten støtte

- Stå oppreist og se fremover
- Gå opp på tærne
- Gå 10 skritt på tærne
- Senk hælene ned og snu
- Gå 10 skritt på tærne
- Gjenta



# Hæl/tå-gange baklengs

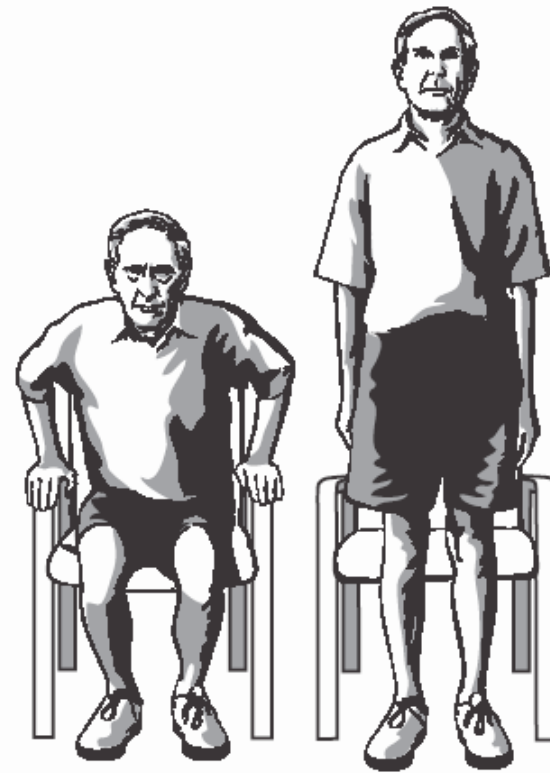
- Stå oppreist og se fremover
- Sett en fot rett bak den andre
- Flytt den fremste foten bakerst
- Gjenta 10 skritt
- Snu
- Gjenta øvelsen





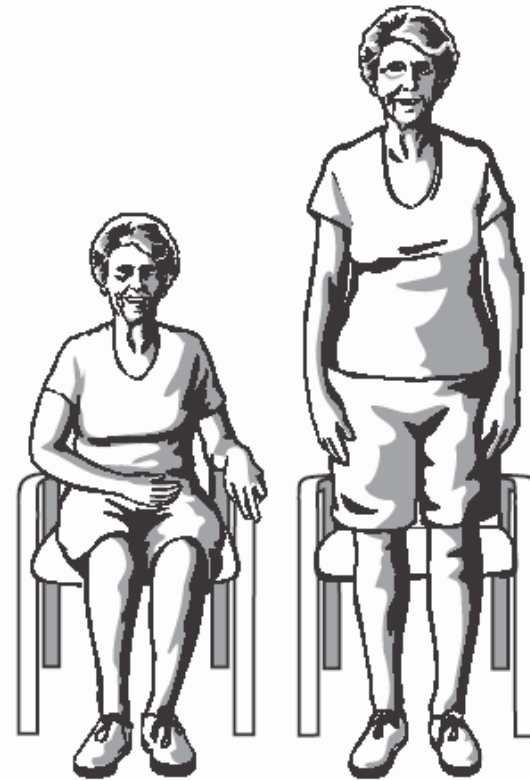
# Fra sittende til stående med støtte av to hender

- Du kan gjøre denne øvelsen mens du ser på TV
- Sitt på en stol som ikke er for lav
- Plasser føttene bak knærne
- Bøy overkroppen frem mot knærne
- Skyv deg opp til stående ved hjelp av begge hender
- Gjenta \_\_\_\_\_ ganger



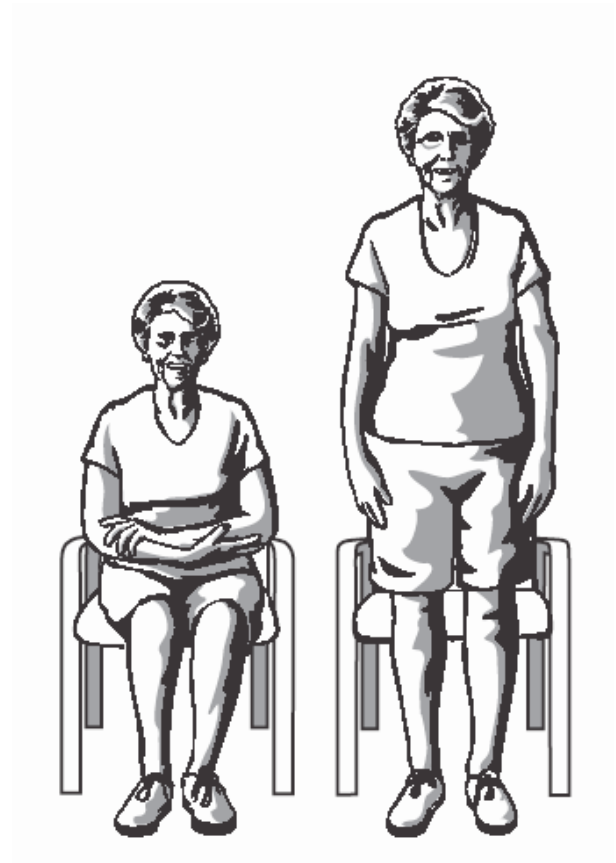
# Sittende til stående med støtte av 1 hånd

- Du kan gjøre denne øvelsen mens du ser på TV
  - Sitt på en stol som ikke er for lav
  - Plasser føttene bak knærne
  - Bøy overkroppen frem mot knærne
  - Skyv deg opp til stående med støtte av en hånd
- Gjenta \_\_\_\_\_ ganger



# Sittende til stående uten å bruke hendene

- Du kan gjøre denne øvelsen mens du ser på TV
- Sitt på en stol som ikke er for lav
- Sett føttene bak knærne
- Bøy overkroppen frem mot knærne
- Reis deg opp uten å bruke hendene
- Gjenta\_\_\_\_\_ganger



# Trappegange

- Støtt deg på gelenderet
- Gå opp og ned trappene \_\_\_\_\_ trinn

