

Egentreningsprogram

for deg som deltar på Sterk og stødig

Vi har samlet noen Sterk og stødig-øvelser som du kan bruke ved siden av gruppetreningene. Trening er ferskvare. Når Sterk og stødig-gruppene har et opphold, eller du selv ikke kan delta, er egentrening derfor ekstra viktig! Vi oppfordrer deg til å gjennomføre treningsprogrammet 3 ganger i uka.

Lykke til!



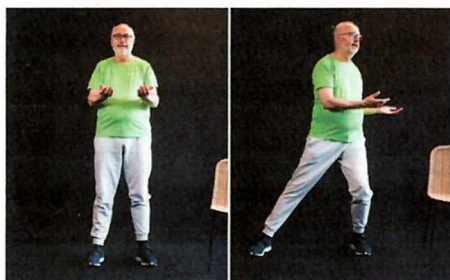
1. Gå på stedet

Marsjer kontinuerlig (gå på stedet). Begynn med beina, kombiner etter hvert marsjering med bein og armer. Kjenner du deg ustø, så støtt deg på en stol eller kjøkkenbenken med én hånd. Marsjer i 30 sekunder, ta en liten pause. Gjenta 2-4 runder.



4. Gå på linje

Gjør øvelsen med siden mot en stol, eller ved kjøkkenbenken. Ta lett støtte med en hånd, se framover. Gå 10 steg framover, sett en fot rett foran den andre som om du går på en rett linje. Snu rolig og gå tilbake. Gjenta øvelsen 3 ganger.



2. Vektforskyvning sideveis

Stå bak en stol, med god avstand mellom beina og hendene langs siden eller plassert i midjen. Før kroppsvekten langsomt til siden over det ene beinet, tilbake og over til motsatt side. Gjør tre serier med 5 repetisjoner til hver side.



5. Stå på tå

Stå bak en stol, med lett støtte av hender på stolryggen. Se rett frem. Samle beina, løft hælene opp, og senk rolig ned. Gjør tre serier med 10 repetisjoner, ta en liten pause mellom hver serie.

Du kan gjøre øvelsen tyngre ved å sette føttene litt fra hverandre før du løfter hælene opp.



3. Reise og sette seg

Sitt oppreist frem på stolen, armer i kryss foran brystet. Len overkroppen frem og reis deg raskt og kontrollert opp. Skyv fra på stolen ved behov. Sett deg rolig ned igjen. Gjør tre omganger med 10 repetisjoner, ta en liten pause mellom hver omgang.



6. Sidestrek av overkropp

Strek overkroppen ved å føre armen opp mot taket. Hold mens du teller rolig til 8. Senk armen rolig ned og hvil. Gjenta 2 ganger på hver side.

Har du spørsmål? Ta kontakt med Sterk og stødig-veilederen i din kommune, eller send en e-post til sterkogstodig@aldringoghelse.no