

Hjemmetræningsprogram for deltagere på Balanceholdet

Du får mest ud af træningsforløbet på Balanceholdet, hvis du også træner hjemme. Med denne folder, får du vejledning i øvelser, som er enkle at træne med derhjemme. Mængden af øvelser er vejledende, og du kan gøre dem i løbet af dagen.

Du får det bedste resultat, når du træner hver dag, og når du laver øvelserne det antal gange, der er angivet.

God fornøjelse.

Hjemmetræningsprogram



ROSKILDE
KOMMUNE

Rejse og sætte sig

Sid på en almindelig stol og læg armene over kors på brystet. Rejs dig op til stående stilling med vægten lige fordelt på begge ben. Sæt dig langsomt ned igen. Udfør øvelsen 3 x 15 gange.



Forsiden af underbenet

Sid på en almindelig stol. Løft forreste del af fødderne fra underlaget og hold dem så højt du kan i 5 sek. Sænk dem langsomt ned igen. Udfør øvelsen 3 x 10 gange.



Bagsiden af underbenet – lægmuskulaturen

Stå med støtte til en stol eller et bord. Stå på tæer og hold stillingen i ca. 5 sek. Sænk dig langsomt ned igen. Kan udføres med ét ben ad gangen. Udfør øvelsen 3 x 20 gange.



Step-øvelse

Stil dig foran et trin eller en kasse. Støt dig til et bord og træd op med det ene ben. Løft det andet ben fra gulvet. Træd ned igen. Udfør øvelsen 30 – 40 gange på hvert ben.



Gå på line

Find en lige linje, fx. samling i gulvet, og stil dig foran den. Gå hæl mod tå og hold balancen.



Semitandem

Stil dig med støtte og sæt fødderne skråt foran hinanden. Slip støtten og tæl til ca. 30. Du kan gøre det sværere ved at lukke øjnene.



Fuld tandem

Stil dig med støtte og sæt fødderne hæl mod tå. Slip støtten og tæl til ca. 20. Du kan gøre det sværere ved at lukke øjnene.



Synsstabiliserende øvelser

Øvelserne kan udføres siddende eller stående med støtte fra en stol eller en bordkant. Ret blikket mod et punkt som befinder sig på 1,5 – 2 meters afstand. Hvis du står op, kan du gøre det sværere ved at slippe støtten. Husk at omgivelserne gerne må blive uskarpe og tågede samt at du skal øge hastigheden med hovedet, til du ikke længere oplever svimmelhed.

1. Drej hovedet hurtigt fra side til side, uden at slippe punktet med blikket.
2. Nik med hovedet, op og ned. Blikket må stadig ikke slippe punktet.

Individuelle øvelser:

Alle billeder er hentet fra www.eldretrening.net