

TRENINGSPROGRAM



STYRKE OG BALANSE FOR VIDEREKOMMENDE

Hefte 6 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 viktig å huske å strekke fullt ut i bevegelsene og puste godt gjennom hver repetisjon. Sørg for å ha god plass rundt deg, at du føler deg trygg og har noe å støtte deg til. Ta pauser når du føler for et og drikk godt med vann.

Alle filmene og heftene finner du vår på vår hjemmeside: parkinson.no



I. Situps med strake armer

10 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Ligg på ryggen med knærne bøyd. Strekk hendene så langt du kan over hodet.



- b. Gjør en eksplosiv bevegelse og før de strake armene mot knærne mens du strammer i mage. Målet er å ta på toppen av knærne og få en rytme. La pusten styre tempoet av bevegelsen.



2. Pushup variant

3 repetisjoner, gjentas 2 ganger

- a. Stå i en push-up posisjon på strake armer og strake ben. Stabiliser i mage/korsrygg region.



- b. Skyv deg opp mot taket mellom skulderbladene. Strekk først høyre arm langt frem, deretter venstre arm langt frem, venstre ben opp mot taket og høyre ben opp mot taket. Gjenta dette tre ganger fra høyre arm til høyre ben, og deretter gjenta øvelsen motsatt vei.



3. Rygghev

10 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Legg deg ned på magen. Strekk begge armene så langt frem og over hodet som du klarer.



- b. Løft annenhver arm og ben (diagonalt) som vist på bildet.
Forsøk å stramme i setemuskulaturen og hold brystkasse over matten hele tiden.



4. Meitemark

10 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Stå oppreist. Strekk armene rett opp i taket. Hold knærne så strake som mulig og strekk hendene ned mot gulvet til du blir nødt til å bøye knærne.



- b. Krabb deretter fremover på strake armer til du står i en push-up posisjon. På vei opp igjen, strev etter å holde knærne strake, og krabb på strake armer så langt du kommer til du er nødt til å bøye knærne igjen. Returner til utgangsposisjon med hendene strukket så langt som mulig over hodet.



5. Ettbens markløft

6 repetisjoner på hvert ben gjentas 2 ganger

- a. Stå på ett ben med armene ned langs siden. Hold ryggen rett og blikket frem.



- b. Strekk ett ben bakover samtidig som du bøyer overkroppen og strekker armene mot gulvet. Ha en liten bøy i kneet du står på. Du skal ta ut hele bevegelsen i hofteledd, og forsøke å peke hoften fremover gjennom bevegelsen. Rett opp overkroppen igjen mens du senker benet tilbake til utgangsposisjon.



6. Utfall med rotasjon

3 repetisjoner på hver side gjentas 2 ganger

- a. Start i en stående posisjon. Ta et stort steg bak med den ene foten.



- b. Når foten har bakkekontakt og kroppen er i balanse, roteres kroppen og armene mot over det fremre benet. La blikket følge armene, og finn et punkt du kan rotere i mot. Rotér tilbake til utgangsposisjonen og ta et steg frem.



7. Burpee

5 repetisjoner gjentas 2 ganger

- a. Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen.



- b. Senk kroppen kontrollert men raskt ned til bakken og flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp fra en dyp knebøy posisjon og klapp over hodet med strake armer.

