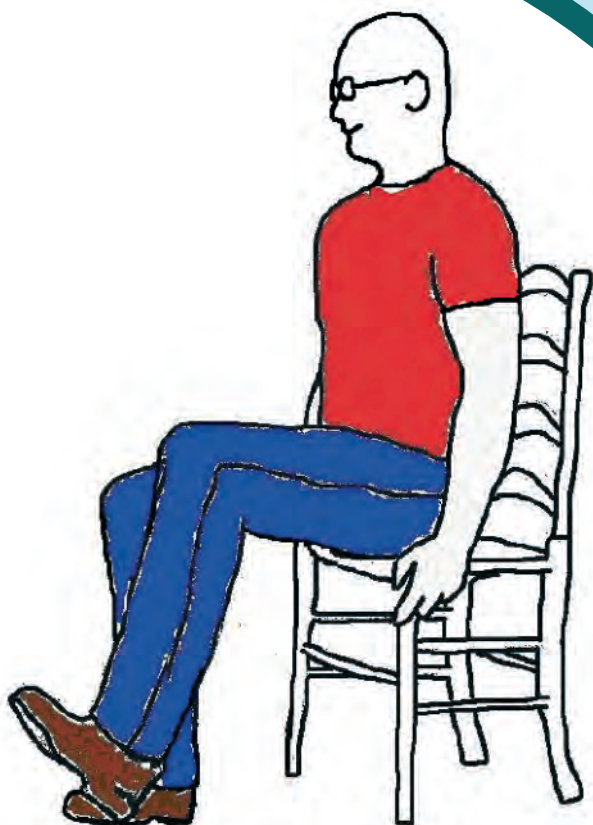


SITTANDE ÖVNINGAR

Hemträningsprogram



laterLife
training.

Text av Sheena Gawler
Research Associate, Research Department of Primary Care and Population Health, University College London Medical School
Co-Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training

Illustrationer av Simon Hanna

Falls & Exercise Clinical Practitioner, Cambridgeshire Falls Service
Senior Tutor, Later Life Training

För din säkerhet

Instruktioner och övningar I detta häfte är generella och ska inte ses som alternativ till specifika träningsinstruktioner för ett specifikt tillstånd.

Se till att stolen du använder är stabil. Använd bekväma kläder och skor som ger stöd.

Gör i ordning en plats för träning och ha ett glas vatten redo (att dricka efteråt) innan du börjar.

För vissa övningar rekommenderas ett träningsband. Det är ett brett elastiskt band (Theraband eller andra märken) som du kan få tag på via sjukgymnast på din hälsocentral eller sportaffärer. En elastisk strumpbyxa kan fungera som alternativ. För styrkeövningar rekommenderas en viktmanschett – en tyngd som du fäster runt fot- eller handleden med kardborreband för att få en effektivare träning.

Inled alltid ett nytt träningsprogram försiktigt. Om du får bröstsmärtor, yrsel eller svår andnöd medan du tränar, sluta omedelbart och kontakta sjukvården (eller ring 112 om du känner dig mycket dålig och symptomen inte försvinner när du slutar träna).

Om du får ont i leder och muskler under träningen, kontrollera din utgångsposition och hur du genomför övningen. Om du fortfarande känner av det, prova att göra mindre rörelser. Om det gör ont ändå, sluta med övningen och rådfråga din hälsocentral eller en sjukgymnast.

Det är normalt att du känner att dina muskler arbetar eller har lätt träningsvärk dagen efter träning. Det visar att övningarna fungerar.

Andas normalt under passet och ha trevligt. Sikta på att göra övningarna tre gånger i veckan och träna minst 30 minuter varje gång.

Det finns fördelar med att delta i en träningsgrupp med ledare. Om du tänker använda detta häfte ensam och känner dig osäker, kontakta gärna sjukvården för att höra om det är lämpligt för dig.

Uppvärmningsövningar

Börja alltid med denna uppvärmning för att förbereda kroppen för huvudövningarna.

Utför **alla** uppvärmningsövningar.

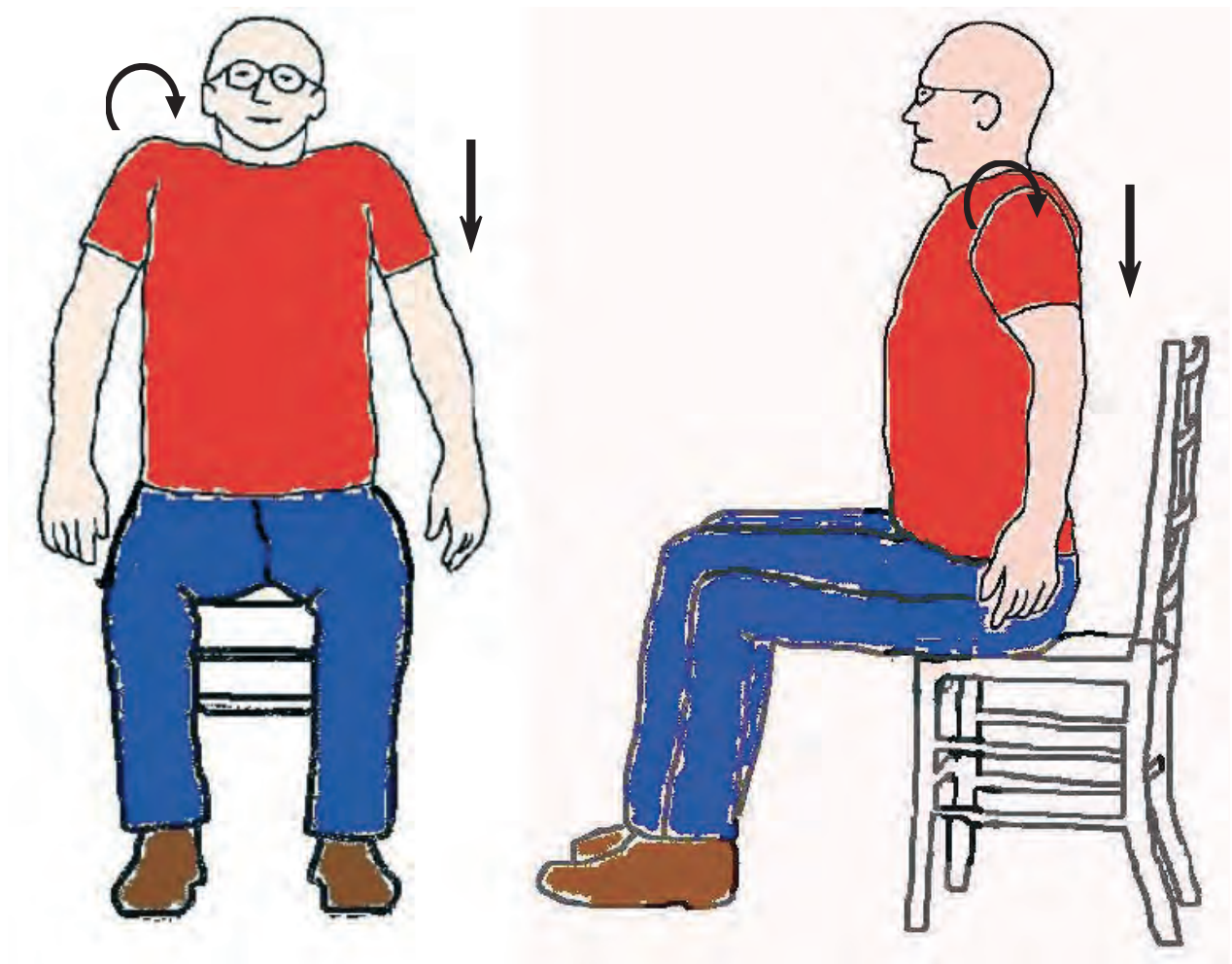
Gå på stället

- Sitt med rak rygg i främre delen av stolen
- Håll i sidorna på stolen
- Gå på stället med kontroll
- Rör benen med en rytm som är bekväm för dig
- Fortsätt i 1-2 minuter



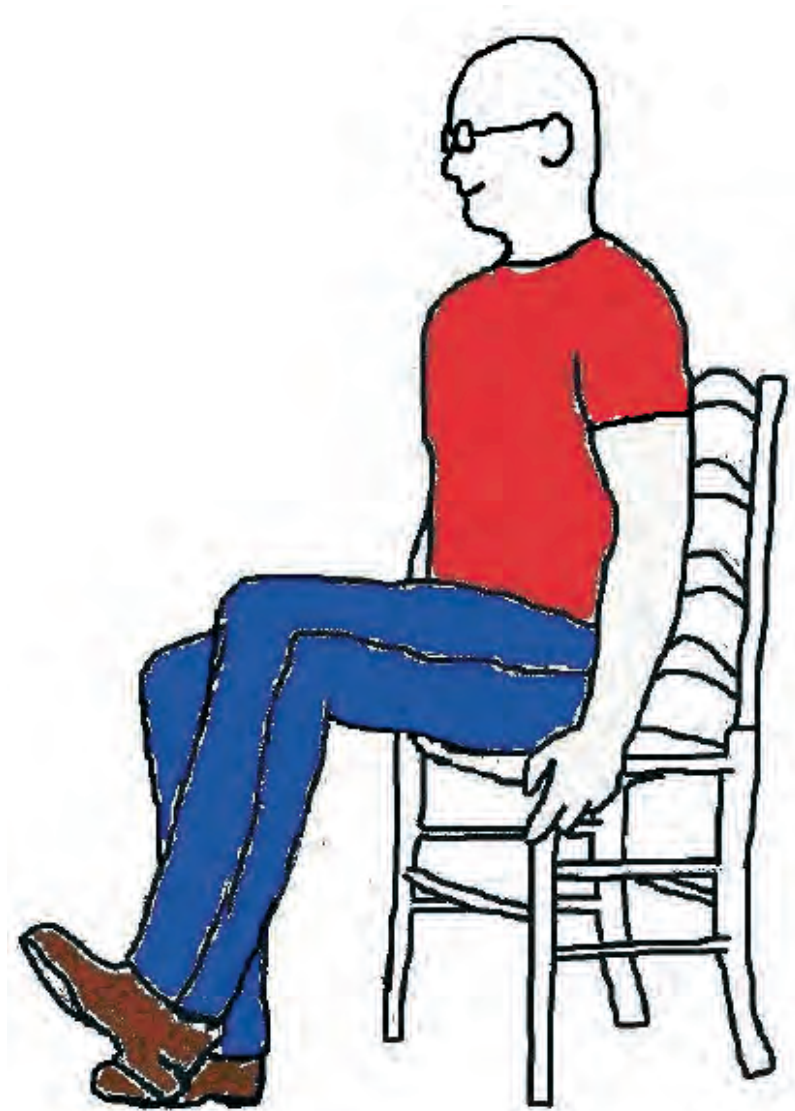
Cirklar med axlarna

- Sitt med rak rygg med armarna längs sidorna
- Lyft båda axlarna upp till öronen, dra dem bakåt och pressa sedan ner dem
- Upprepa sakta 4 gånger



Mjuka upp fotlederna

- Sitt med rak rygg framtill på stolen
- Håll i sidorna på stolen
- Sätt i ena hälen på golvet framför dig. Lyft sedan foten och sträck fotleden så att du sätter i tårna på samma fläck
- Upprepa 4 gånger på varje fot



Ryggvridningar

- Sitt med rak rygg med fötterna isär i höftbredd
- Placera högra handen på vänster knä och håll i stolsryggen med vänstra handen
- Vrid överkroppen och huvudet åt vänster
- Upprepa åt andra hållet
- Upprepa 3 gånger till åt varje håll



HUVUDÖVNINGAR

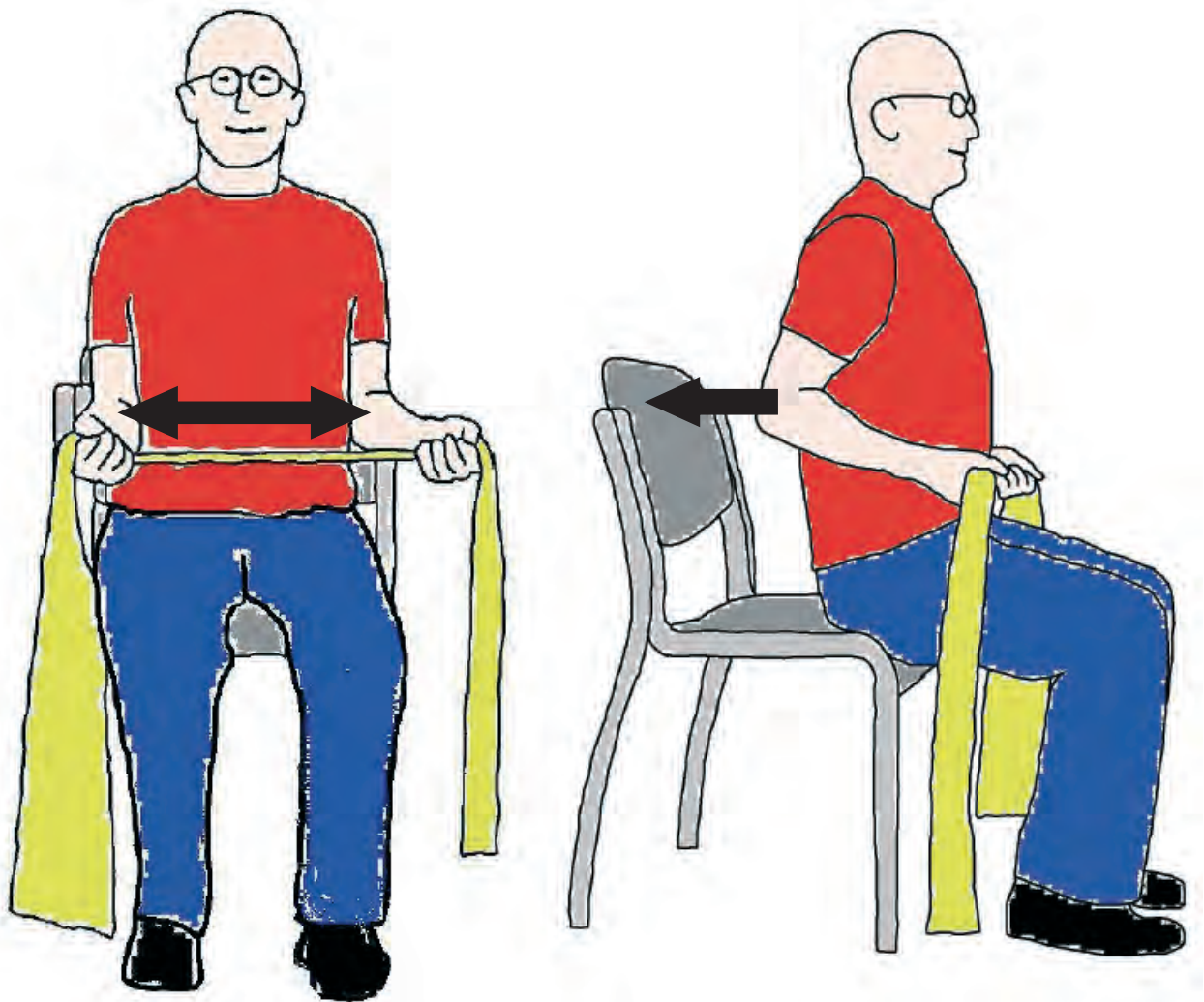
Det finns åtta övningar i detta avsnitt.

De är till för att förbättra din skelett- och muskelstyrka.

Utför alla.

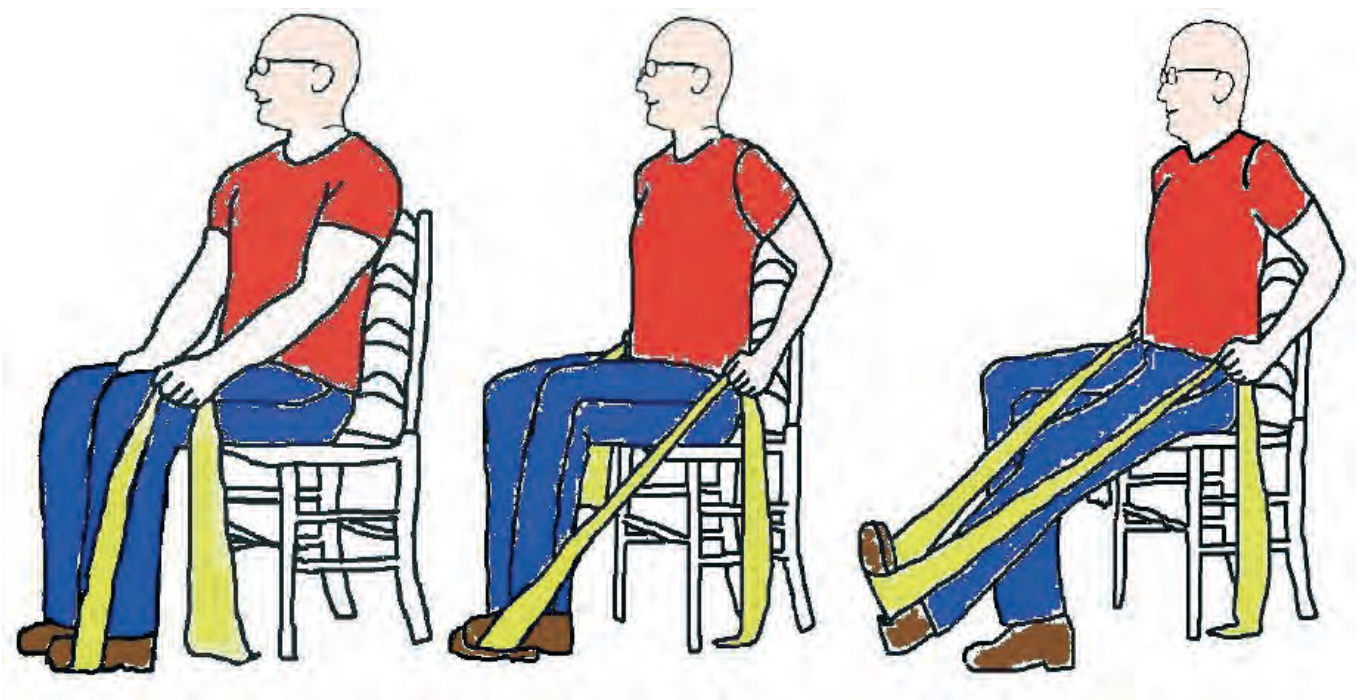
Styrketräning för övre delen av ryggen

- Håll bandet med handflatorna uppåt och handlederna raka
- Dra isär händerna och tryck det sträckta bandet mot höfterna samtidigt som du pressar ihop skulderbladen
- Håll kvar och räkna långsamt till 5 medan du andas normalt
- Släpp, upprepa sedan 7 gånger till



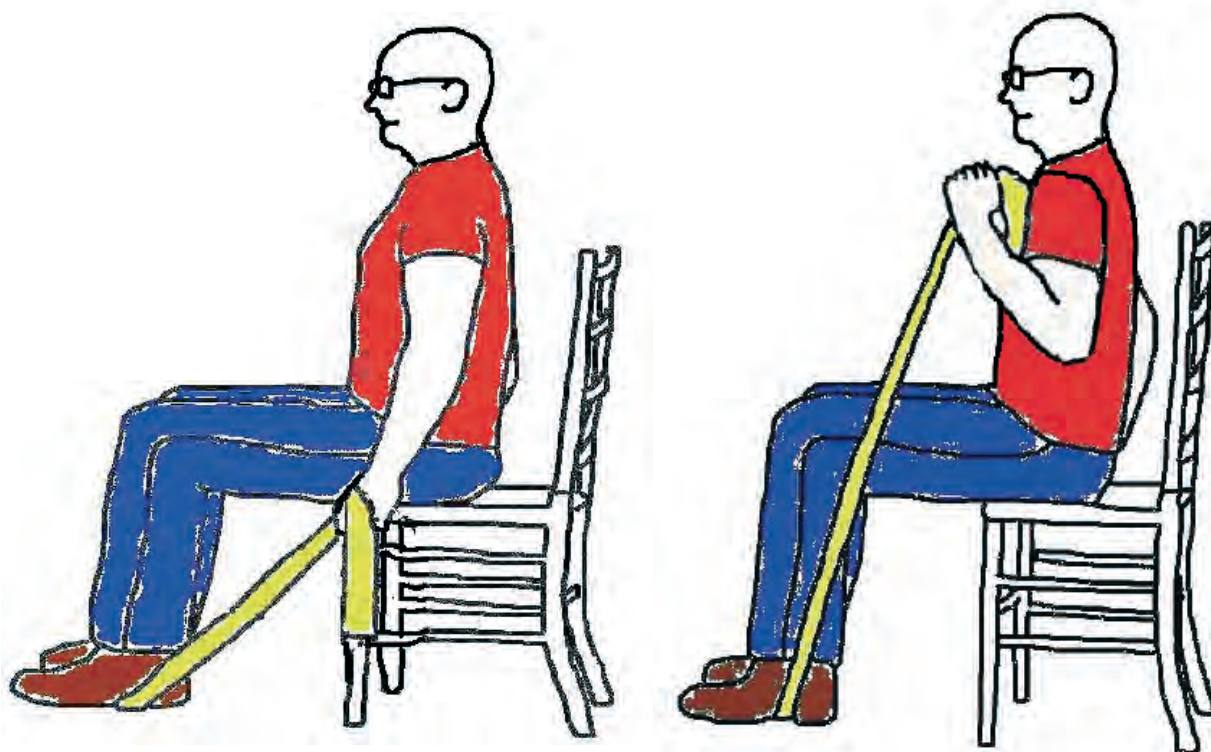
Styrketräning för låren

- Sitt med rak rygg en bit från stolens ryggstöd
- Placera bandet under fotvalvet på ena foten och ta tag i bandet med båda händerna i höjd med knäna (bild 1)
- Lyft foten lite ovanför golvet och dra sedan händerna till höfterna (bild 2)
- Tryck hälen bort från dig tills benet är rakt och hälen är precis ovanför golvet (bild 3)
- Håll kvar medan du räknar sakta till 5 och återgå till startläget (bild 1)
- Upprepa 6-8 gånger med varje ben



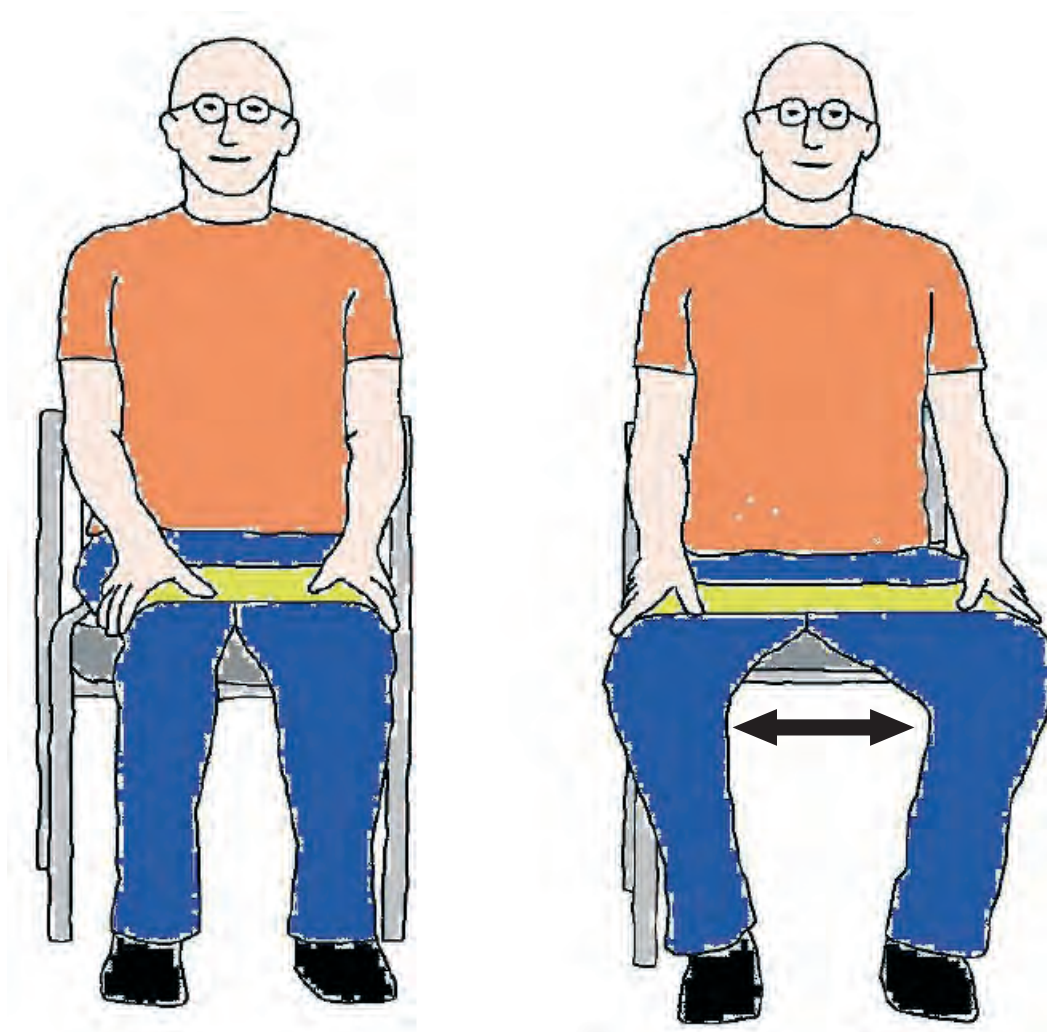
Styrketräning för armens framsida

- Sitt med rak rygg en bit från stolens ryggstöd
- Placera ena änden av bandet stadigt under båda fötterna och ta tag i bandet med ena handen ungefär i knähöjd (bild 1)
- Böj i armbågen så att du för knytnäven sakta mot axeln medan du håller handleden rak och armbågen nära intill sidan (bild 2)
- Släpp tillbaka sakta
- Upprepa 6-8 gånger med varje arm



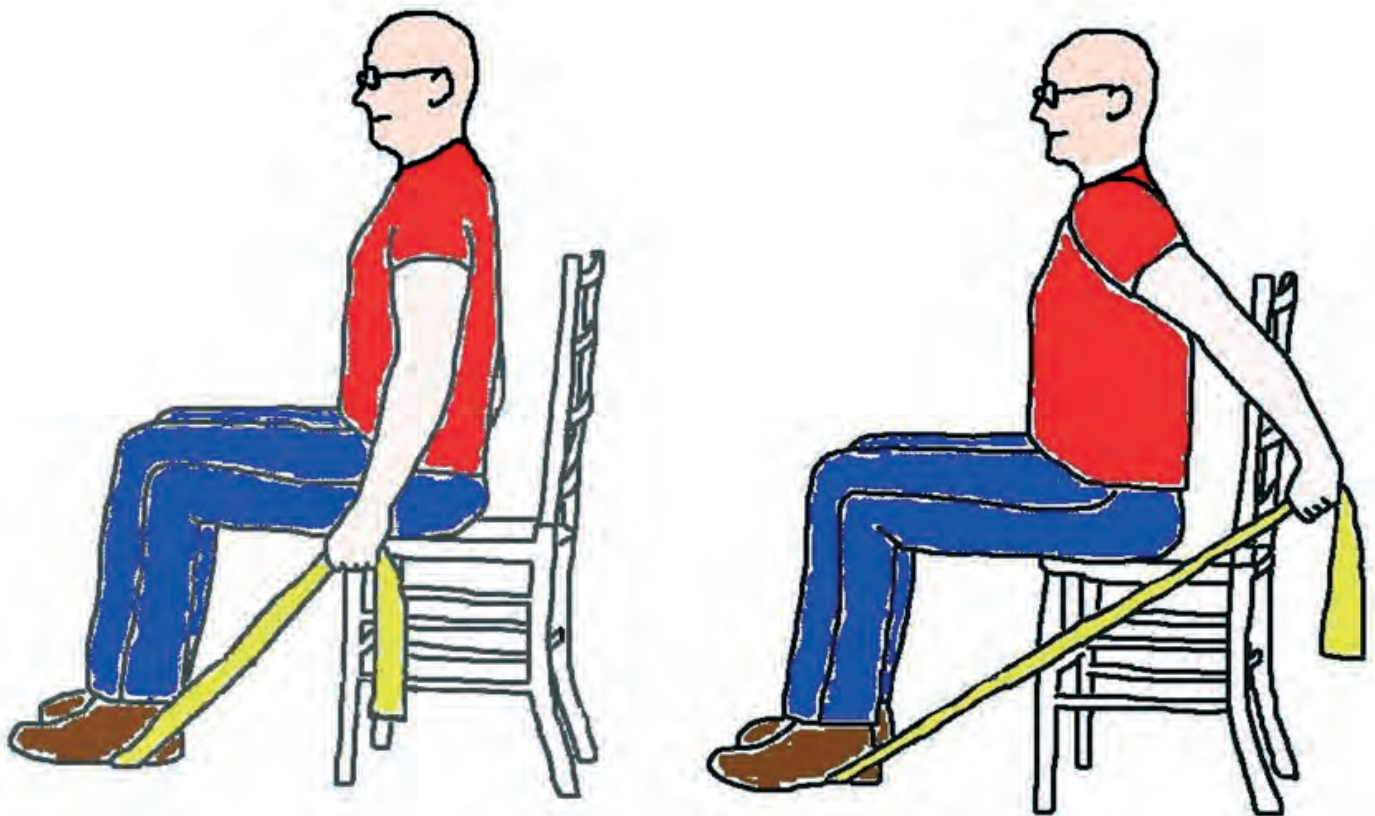
Styrketräning för lårens utsidor

- Sitt med rak rygg en bit från stolens ryggstöd med fötterna och knäna ihop
- Linda träningsbandet runt benen (håll bandet så plant som möjligt)
- Flytta isär fötterna och knäna till höftbredd
- Pressa knäna utåt medan du håller kvar fötterna plant på golvet och håll kvar medan du räknar sakta till 5
- Släpp sakta, upprepa sedan 7 gånger till



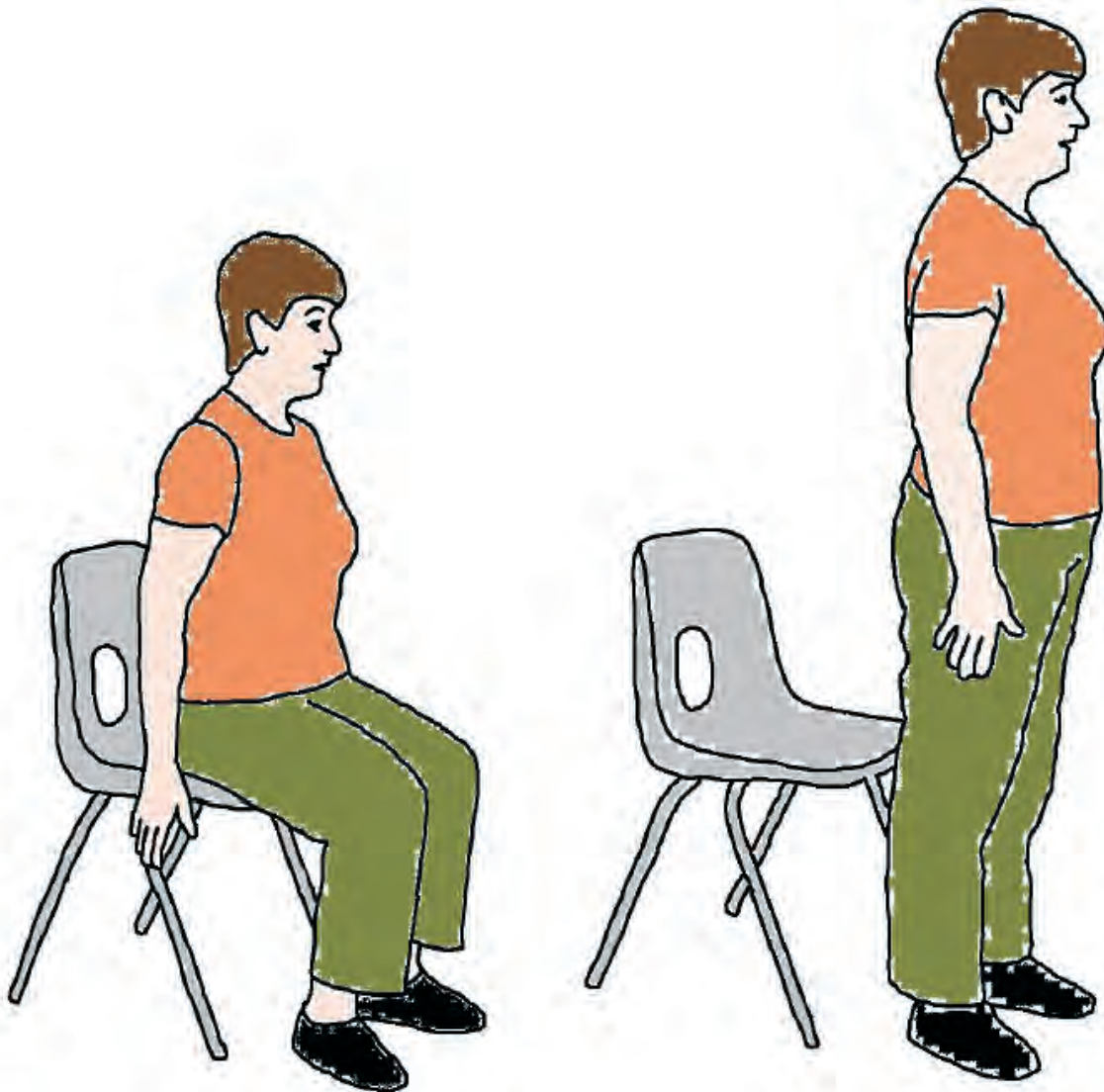
Styrketräning för armens baksida

- Sitt med rak rygg en bit från stolens ryggstöd
- Lägg bandet under båda fötterna och ta tag i det med ena handen i höjd med höften (bild 1)
- Dra armen bakåt medan du behåller bröstet riktat framåt (bild 2)
- Håll kvar och räkna till 5, slappna av
- Upprepa 6-8 gånger med varje arm



Sitt ner och stå upp

- Sätt dig en bit från stolens ryggstöd
- Sitt rak i ryggen
- Luta kroppen något framåt
- Stå upp (med hjälp av händerna på stolen eller låren om det behövs)
- Före du sätter dig ner, kontrollera var du har stolen
- Sätt dig med hjälp av händerna på stolen eller låren
- Upprepa 4-8 gånger



Styrketräning för handleder

- Vik eller rulla träningsbandet till ett rör
- Sitt med rak rygg och krama bandet hårt med båda händerna, håll kvar och räkna till 5 och släpp sedan
- Gör övningen mer utmanande genom att klämma och vrida bandet innan du håller kvar i 5 sekunder
- Upprepa övningen 6-8 gånger



Styrketräning för bäckenbotten

Spänn musklerna runt bakre och främre öppningarna och lyft upp invändigt som om du samtidigt försöker förhindra att släppa väder och Kissa.

Undvik att

- Klämma ihop benen
- Spänna skinkorna
- Hålla andan

Försök hålla hopdragningen i 10 sekunder. Vila i 4 sekunder innan du upprepar övningen. Utför detta 10 gånger.

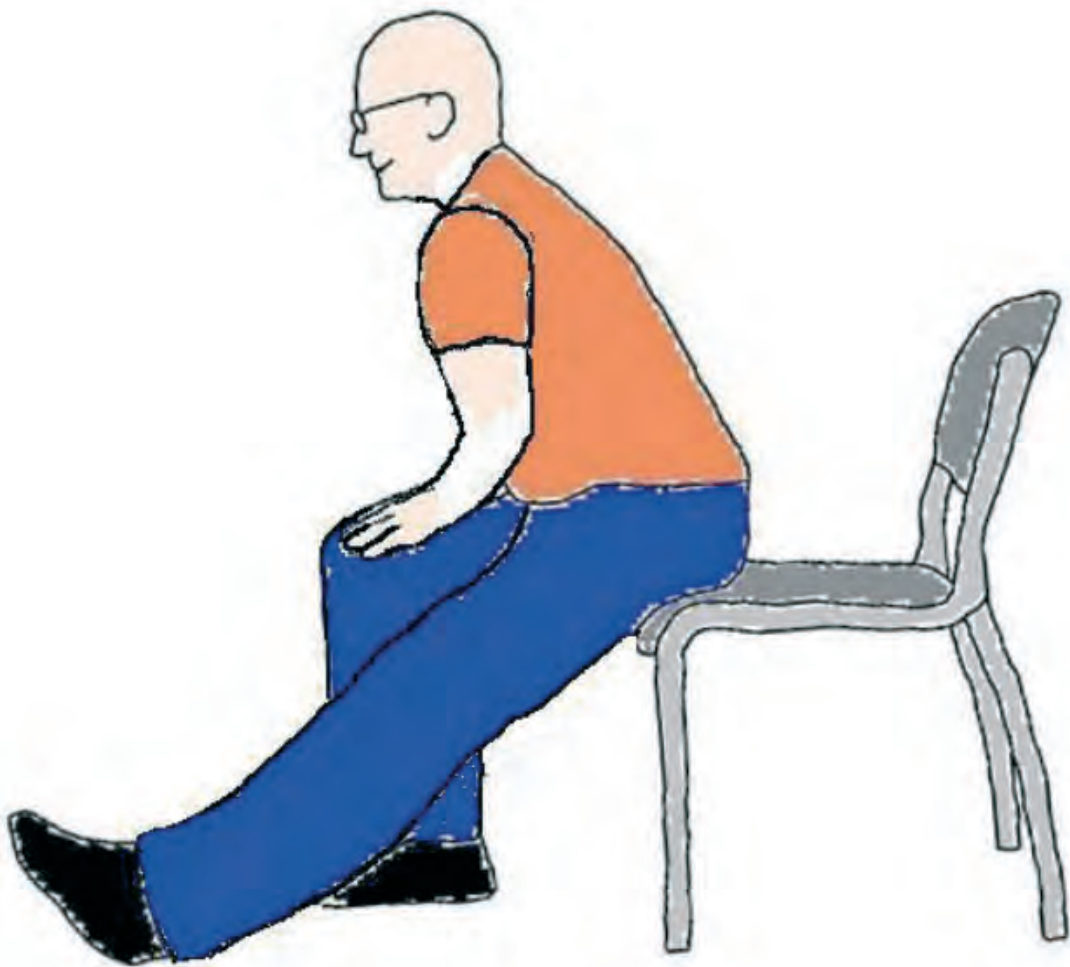
Utför 10 snabba hopdragningar genom att dra upp bäckenbotten så snabbt som möjligt, håll kvar bara i en sekund och släpp sedan.

AVSLUTA TRÄNINGSPASSET

Avsluta genom att gå på stället i lugn takt i 1-2 minuter och gör sedan följande töjningar:

Töjning av lårets baksida

- Sitt på stolens främre tredjedel
- Sträck ut ena benet och placera hälen på golvet
- Placera båda händerna på andra benet och sitt med rak rygg
- Luta dig framåt med rak rygg tills du känner töjningen i baksidan av låret
- Håll kvar i 10-20 sekunder
- Upprepa med andra benet



Töjning av bröstmuskulaturen

- Sitt med rak rygg en bit från stolens ryggstöd
- Sträck båda händerna bakåt och ta tag i stolsryggen
- Tryck bröstkorgen uppåt och framåt tills du känner att det sträcker över bröstet
- Håll kvar i 10-20 sekunder



Töjning av vader

- Sitt en bit från stolens ryggstöd och håll i den
- Håll ett knä böjt med foten i golvet rakt under knäet
- Sträck ut det andra benet med hälen vilande mot golvet
- Böj i fotleden så att tårna pekar uppåt och du känner en töjning i vaden
- Håll kvar i 10 till 20 sekunder och se till att knäet inte är låst
- Släpp efter och upprepa på andra sidan



Avslutat!

Bra gjort! Du har avslutat dina övningar för idag.

Sikta på att göra övningarna tre gånger i veckan och träna minst 30 minuter varje gång.

Bestäm dag och tid för dessa pass nu.

Vi vill tacka följande innehållskällor:

Later Life Training Chair-based Exercise Manual, maj 2009.

Skelton DA, et al. *The effects of resistance training on strength, power and selected functional abilities of women aged 75 and over*. Journal of The American Geriatric Society, 1995, nr 43, sid 1081-1087.

Skelton DA, McLaughlin A. *Training functional ability in old age*. Physiotherapy, 1996, nr 82, sid 159-167.

Skelton DA, Dinan S et al. *Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT*. Age and Ageing, 2005, nr 34, sid 636-639.

Med extra tack till:

Steve Richardson, Crashed Inventors, för "design" av häftet.

Professor John Campbell och Dr Clare Robertson för deras tillstånd att använda OTAGO träningsprogram och för deras fortsatta samarbete med Later Life Training.

Dr Susie Dinan-Young och Prof Dawn Skelton för deras fortgående tekniska support.

Detta häfte har översatts från engelska av MT International AB och anpassats till svenska förhållanden av Anders Edström, Memeologen, Västerbottens läns landsting och Lillemor Lundin Olsson, Prof i Fysioterapi, Umeå Universitet på uppdrag av ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination) tematiska nätverk.



www.profound.eu.org

Later Life Training © 2014

Häftet får kopieras utan kostnad.