

Træningsprogram

Faldforebyggelse



Træningsprogram

Indhold

- Gangtræning
- Balancetræning
- Styrke i benene

- Træningsprincipper

Hver øvelse udføres i 2-3 sæt med 10-15 gentagelser og med pause mellem hvert sæt, hvor balanceøvelsen i stedet udføres 2-3 x 30 sekunder. Hver øvelse har tre sværhedsgrader/niveauer, som gør, at det er muligt at tilpasse og justere træningen.



Øvelse 1 - Gang

Gangtræning er vigtig når man skal træne sin balance, da det er med til at styrke de muskler som er involveret i at opretholde balancen.

Øvelsen Gang kan niveau inddeles således:

- Gang på jævnt underlag
- Gang på ujævnt underlag
- Gang i eks. ottetaller og/eller ændringer i ganghastigheden



Øvelse 2 - Hælløft



Niveau 1

- Stå bag en stol og støt med hænderne på stoleryggen.
- Gå op på tæerne med begge ben og bliv stående i ca. 5 sek.
- Sænk roligt ned til stående stilling igen.



Niveau 2

- Stå bag en stol, støt dig til ryglænet. Læg vægten over på hælene og løft forfoden op fra underlaget.
- Sænk så ned igen og rul over til forfoden og løfte hælene fra underlaget.
- Rul frem og tilbage fra hæl til tå.



Niveau 3

- Stå op på tå, sænk dig ned, løft så forfoden så du står på hælen.
- Rul frem og tilbage fra tå til hæl.

Øvelse 3 - Et bens stand



Niveau 1

- Stå på et ben.
- Gentag øvelsen med det modsatte ben.
- Stå ved siden af en væg eller noget lignende i tilfælde af brug for støtte.



Niveau 2

- Stå på en pude og prøv at holde balancen mens du løfter det ene ben.
- Gentag øvelsen med det modsatte ben. Stå ved siden af en væg eller noget lignende i tilfælde af brug for støtte.



Niveau 3

- Stå på den ene ben med let bøjet knæ og ret ryg.
- Luk øjnene og forsøg at holde balancen.
- Stå ved siden af en væg eller noget lignende i tilfælde af brug for støtte.

Øvelse 4 - Rejse sætte sig



Niveau 1

- Sid på en stol med armlæn, samt pude på stolesædet.
- Sæt dig ude på kanten af stolen. Vægten skal være jævnt fordelt på begge ben.
- Læn overkroppen frem samtidig med, at du rejser dig gerne uden brug af armene.



Niveau 2

- Sid på en stol med armene lige frem foran dig eller korslagt på brystet.
- Bevæg overkroppen fremad og rejs dig op til stående.



Niveau 3

- Sid på en stol med armene lige frem foran dig eller korslagt på brystet.
- Bevæg overkroppen fremad og rejs dig til stående med et lille hop ved hver oprejsning.

Øvelse 5 - lunge



Niveau 1

- Stil dig bag en stol, læg den ene hånd på ryglænet for at få støtte.
- Tag et lille skridt bagud med den ene fod, sænk dig ned mod gulvet ved at bøje begge knæ og kom retur igen.
- Hold ryggen ret under hele øvelsen.



Niveau 2

- Stil dig bag en stol, læg den ene hånd på ryglænet for at få støtte.
- Tag et stort skridt bagud med den ene fod, sænk dig ned mod gulvet ved at bøje begge knæ og kom retur igen.
- Hold ryggen ret under hele øvelsen.



Niveau 3

- Stå med samlede ben og hold armene i siden.
- Tag et stort skridt bagud med den ene fod, sænk dig ned mod gulvet ved at bøje begge knæ og kom retur igen.
- Hold ryggen ret under hele øvelsen.