

Veckoschema

Måndag

Styrka & balans

Tisdag

Uthållighetsträning

Onsdag

Vila

Torsdag

Balans, styrka & rörlighet

Fredag

Uthållighetsträning

Lördag

Vila

Söndag

Uthållighetsträning & rörlighet

Uthållighetsträning: 30 min / gång

Välj motionsform enligt eget intresse

t.ex gång, cykling, simning

Infoblad

Funktionsfrämjande träningsprogram

Nedsatt fysisk funktion, såsom svagare benmuskler, nedsatt balans- och gångförmåga, kan leda till ett ökat behov av hjälp i vardagen och därmed minska möjligheten att bo kvar i det egna hemmet. Med rätt mängd och typ av fysisk aktivitet kan vanliga fysiska nedsättningar som följer med åldern bromsas.

Nedan finns ett träningsprogram med syfte att främja den fysiska funktionsförmågan hos äldre över 65 år. Programmet är uppbyggt som ett veckoschema. Motionsformerna och övningarna baserar sig på de finska motionsrekommendationerna samt rekommendationer från vetenskapliga källor.

Träningsprogrammet är anpassat för självständigt hemmaboende personer över 65 år. Om du är diagnostiserad med någon sjukdom, ska detta diskuteras med en sakkunnig och säkerställa att programmet kan utföras.

Vid balansträning är säkerhet viktigt! stå gärna vid ett hörn, framför en diskbank eller med en stadig stol framför dig, som vid behov kan användas som stöd.

Vid styrketräning kan vikter vara allt från hantlar till föremål som du har hemma t.ex fyllda vattenflaskor

Måndag: Balans



Semitandem med ögonen stängda: Balans i stilla position

Placera fötterna så att bakre fotens stortå nuddar framfotens inre sida (bild.1). Håll en rak hållning och blicken rakt framåt. När positionen är stabil, stäng ögonen. Målet är att blunda i 10 sek, när du uppnått detta, öka på tiden (nästa gång). Växla fötternas position och upprepa rörelsen en gång till



Tandem gång framåt - bakåt: Balans i rörelse

Placera fötterna efter varandra så att tårna nuddar framfotens häl. Gå framåt 10-20 steg genom att placera fötterna alltid på samma sätt. När detta lyckas, gör övningen lika, men genom att gå bakåt.



Steg fram - sida - bak: Reaktion & Balans vid tyngdöverföring

Håll vänster fot på samma punkt genom hela övningen. Stegen innebär endast tyngdöverföring, inte riktiga steg. Stå i höftbred position. Överför tyngden till höger fot genom att ta ett steg fram, men återgå sedan tillbaka till punkten där vänster ben är. Upprepa samma sak till sidan och bakåt. Gör sedan samma sak med vänster ben.



Gå över hinder: Vardagsbalans

Placera hinder, t.ex böcker eller dynor på golvet. Gå lugnt och kontrollerat över hindren. Tänk på att lyfta knäna högt för att träna balans och koordination.

Måndag:

Styrka

Knäböj med stol: Benmuskler

2 gånger 8-12 repetitioner

Stå höftbrett framför stolen. Sett dig långsamt ner på stolen genom att böja på knäna och skuffa höften bakåt. Håll fötterna kvar på samma ställe och stig upp till startposition utan att hjälpa med armarna. Tänk på att knäna pekar framåt under hela rörelsen.

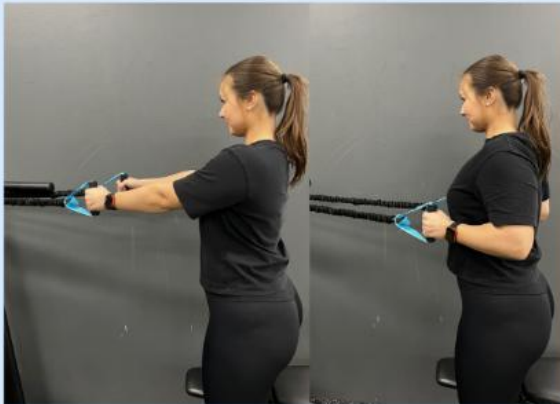


Rodd: Ryggmuskler

2 gånger 8-12 repetitioner

Placera gummibandet runt något stadigt i ungefär maghöjd, t.ex. runt dörrhandtaget eller mellan dörr och karm. Håll i gummibandet så att tummarna är mot taket. Stå med rak hållning. Dra armarna bakåt och kläm ihop skulderbladen. Håll armarna hela tiden nära kroppen.

Rörelsen kan göras sittande eller stående



Axel press med vikter: Axelmuskler

2 gånger 8-12 repetitioner

Håll en vikt i vardera handen och börja med armarna i 90 graders vinkel. Håll en rak hållning. Tummarna pekar inåt. Pressa armarna rakt uppåt och sänk sedan armarna långsamt ner till startposition.

Rörelsen kan göras sittande eller stående.



Höftlyft: Baklår & Sätessmuskler

2 gånger 8-12 repetitioner

Ligg på rygg med böjda knän, håll fötterna höftbrett och tårna rakt framåt. Tryck fotsulorna ner mot golvet så att höften lyfts och spänn ihop sätessmusklerna. Sänk sedan höften ner tillbaka till startposition.



Torsdag:

Balans



Stå på ett ben – rita en åtta: Balans i rörelse

Stå på ett ben. När du hittat en stabil position, börja långsamt rita en liten åtta med det ben som är i luften. När detta känns stabilt kan åttan ritas större och åt olika håll.

Gör övningen med båda benen.

Rita ca 10 åttor / ben.



Stå på dyna: Balans på mjukt underlag

Stå på mjuktunderlag med benen ihop, t.ex dyna eller madrass.

Håll en rak hållning och blicken rakt framåt. När detta känns stabilt stäng ögonen. Målet är att blunda i 10sek, när du uppnått detta, öka på tiden varje gång



Klockan: Balanskontroll

Stå i höftbred position. Föreställ att du står i mitten av en klocka. Börja glida höger fot framåt mot "klockslaget 12", så långt det går medan tyngden fortfarande hålls på vänster ben. För sedan höger fot tillbaka till mitten av klockan. Upprepa detta i olika riktningar (olika klockslag; 14, 15, 16, 18).

Utför sedan samma sak med vänster ben, mot motsvarande klockslag på andra sidan.



Step up: Balans vid trappgång

Stå framför en trappa eller stabil pall.

Stig upp på trappan och lyft knä upp mot taket. Stig sedan kontrollerat ned med samma ben. Gör rörelsen turvis med båda benen utan att ta stöd av något. 10 gånger / ben.

Torsdag:

Styrka



Rakbent marklyft: Baklår & Sätessmuskler

2 gånger 8-12 repetitioner

Stå i höftbred position med vikterna framför kroppen. Håll en lätt böjning i knäna, spänn bålen och håll ryggen rak genom hela övningen. Skuffa höften bakåt och sänk vikterna neråt till knähöjd. Spänn ihop sättesmuskeln och för höften framåt för att komma tillbaka till startposition. Vikterna ska hela tiden nudda benen.



Bröstpress - Bröstmuskler

2 gånger 8-12 repetitioner

Ligg på rygg med armarna i 90 graders vinkel. Håll i vikterna så att tummarna pekar inåt. Pressa armarna rakt upp, och sänk dem sedan långsamt ner till startposition. Knäna kan vara böjda eller raka.



Rodd uppifrån med en hand: Ryggmuskler

2 gånger 8-12 repetitioner

Fäst gummibandet högt uppe, t.ex mellan en dörr. Håll i gummibandet lite över axelhöjd, tummen mot taket. Håll ryggen rak. Dra armen ner bredvid kroppen, genom att skuffa armbågen bakåt och klämma ihop skulderbladet. För sedan armen långsamt tillbaka till startposition. Övningen kan göras stående, knästående eller sittande.



Knästräck sittande: Framlårsmuskler

2 gånger 8-12 repetitioner

Fäst gummibandet runt stolens bakben/runt andra foten och runt ena vristen. Sträck på knät genom att spänna framlåret. För sedan benet långsamt tillbaka till startposition. Övningen kan göras med en vristtyngd eller gummiband.

Torsdag & Söndag: Rörlighet



Höftböjar stretch

Ta en knäståendeposition. Vid behov lägg en dyna under knäet.

Håll ryggen rak och tryck höften framåt så du känner en töjning i överdelen av bakre benet. Håll stretchen i 15–60 sekunder. Byt sedan ben.



Vadmuskel stretch

Placera ena fotens tår mot en vägg, för hälen så nära väggen som möjligt.

För sedan tyngd mot väggen, så du känner en stretch i vadmuskeln.

Håll stretchen i 15–60 sekunder.

Byt sedan ben.