



TRONDHEIM KOMMUNE

Tråanten tjielte

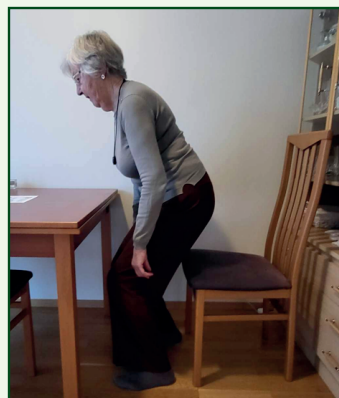
Øvelser for å opprettholde beinstyrke og balanse

Ha alltid bord foran og stol bak som sikkerhet når du gjør øvelsene.

- Gjenta hver øvelse 10 ganger.
- Utfør øvelsene 1- 2 ganger per dag.
- Utfør øvelsene med et raskt tempo på vei opp, og med et rolig og kontrollert tempo på vei ned.

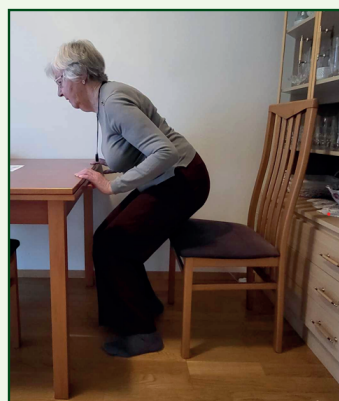
Oppreisning fra stol

Sitt på en stol ved bordet.
Reis deg raskt opp til stående,
uten å skyve fra med armene og
sett deg rolig og kontrollert ned igjen.
x 10



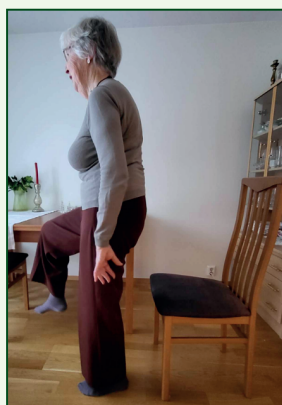
Tåhev

Støtt deg på bordet ved behov.
Gå raskt opp på tå,
og senk deg rolig og kontrollert ned igjen.
x 10



Knebøy

Støtt deg på bordet ved behov. Bøy
rolig og dypt ned i knærne som om du
skal sette deg på stolen, og reis deg
raskt opp igjen.
x 10



Kneløft

Stå ved siden av bordet. Løft beinet som er nærmest bordet
så høyt opp at låret er vannrett, mens leggen henger ned.
x 10

Snu deg rundt så det andre beinet blir nærmest bordet og
gjør det samme med motsatt ben. x 10

Øvelser for å opprettholde styrke og balanse

De fire øvelsene på arket kan sees på som sikringsøvelser for å opprettholde muskelstyrken i bena. Det kreves muskelstyrke for å greie dagliglivets aktiviteter som å reise seg fra en stol, gå trapper og gå utendørs. God benstyrke er også viktig for en god balanse og for å hindre fall.

Øvelsene er prøvd ut gjennom et forskningsprosjekt og resultatet viste at de som gjennomførte dem daglig bedret funksjonen sin.

Sett av 10 minutter hver dag til å gjennomføre øvelsene og du vil sannsynlig merke at det hjelper. I tillegg til øvelsene er det viktig med annen aktivitet og gåturer ute når vær og føre tillater det.