



Motionsprogram

TRÆNING PÅ OG VED STOL

Ældre@Sagen

Ældre Sagen

Telefon 33 96 86 86

E-mail: aeldresagen@aeldresagen.dk

www.aeldresagen.dk

Udvikling: Fysioterapeut Karen Pedersen og sundheds- og idrætskonsulent Karin Schulz

Foto: Claudi Thyrestrup

Model: Liselotte Jensen

Grafik/Design: Ole Leif og Ida Magdalene

Udgivet april 2020

Copyright Ældre Sagen®

Kopiering eller anden gengivelse af bogen eller dele af den er kun tilladt med forudgående skriftlig tilladelse fra forfatteren. Citater må kun gengives med tydelig kildeangivelse og i begrænset omfang.

Træning siddende på og stående ved stolen

Motionsprogram siddende på en stol

Materialet indeholder dels et træningsprogram siddende på en stol og dels supplerende øvelser, stående bag ved stolen. Det giver større belastninger for krop, kredsløb og udfordrer balancen, når øvelserne udføres stående.

Du kan følge programmet fra første til sidste øvelse og arbejde kroppen igennem. Du kan også udvælge de øvelser, der passer til din fysiske form og formåen.

Til hver øvelse finder du

- Navn på øvelsen
- Hvad øvelsen primært træner i kroppen
- En beskrivelse af, hvordan øvelsen udføres.

Det er beskrevet trin for trin. Hvis der anbefales en anden udgangsstilling end at sidde fremme på stolen, vil det være beskrevet under dette punkt. Til en del af øvelserne er der beskrevet forslag til, hvordan du kan arbejde med kropsbevidsthed og kropsfornemmelse.

Pas på skavanker og smerter

Programmet er udarbejdet til raske ældre. Hvis du eller dine motionister har alvorlige problemer med ryggen, hofter, knæ eller andet, så bør du få din læge, fysioterapeut, kiropraktor eller en anden fagperson til at tjekke øvelserne, inden du udfører dem.

Hvis du får ondt under udførelsen af nogle af øvelserne, så tjek først en ekstra gang om øvelsen udføres korrekt. Fortsætter smerten, så spring øvelsen over.

Træning siddende på en stol

Vælg en stabil stol. Vælg helst en stol uden armlæn, det giver den største bevægelsesfrihed.

Sid fremme på stolen

I flertallet af øvelserne i det siddende træningsprogram, sidder du fremme på stolen og fri af ryglænet. Når ikke andet er anført ved øvelsesbeskrivelsen, så anbefales det, at du sidder fremme på stolen.

Fødderne placeres under knæene i hoftebreddes afstand. Du skal kunne nå gulvet med fødderne, så du støtter med hele fodsålen i gulvet. Sid på toppen af sædekuderne, gør ryggen høj, hovedet er i forlængelse af rygsøjlen – ”den høje stilling”.



At sidde fremme på stolen er mere krævende for deltagerne. Kroppens muskler skal være aktive for at holde den oprejste stilling under træningen. Bliver det for hårdt at sidde fremme på stolen, så sæt dig helt tilbage på stolen, som beskrevet i det følgende.

Sid tilbage på stolen

Sid helt tilbage på stolen og udnyt ryglænet.

Fødderne placeres under knæene i hoftebreddes afstand. Du skal kunne nå gulvet med fødderne, så du støtter med dem. Sid på toppen af sædekuderne, gør ryggen høj, hovedet er i forlængelse af rygsøjlen.

Det vil fremgå af øvelsesbeskrivelsen, når du skal sidde tilbage på stolen.



”Den høje stilling” bevirker, at din rygsøjle er i en hensigtsmæssig stilling, som udgangspunkt for træningen. Ligeledes giver den mulighed for dyb vejrtrækning ”ned i maven”. Den dybe vejrtrækning fremmer bl.a. blodgennemstrømningen i kroppen.

Er stolen for høj eller lav?

Benyt evt. hjælpemidler til at komme ind i den bedst mulige position. Det kan fx være en fodskammel eller en stepbænk, hvis stolen er for høj til de siddende øvelser. Det kan være en pude, som du sidder på, hvis stolen er for lav eller en pude i ryggen, hvis sædet er for dybt.

Øvelser stående ved en stol

I programmet finder du nogle få supplerende øvelser, der udføres stående, hvor du træner kondition, styrke og balance. Du kan bruge stolen, som støtte, hvis det er for udfordrende at stå frit. Du kan støtte dig til en stol med en eller to hænder. Vær opmærksom på, at du ikke lægger for meget kropsvægt hen over stolen under træningen.

Opvarmning kan være med til at forebygge risikoen for skader. Det er især ved eksplosive (hurtige og kraftfulde) og store bevægelser, hvor leddene kommer i yderstillinger, at der er risiko for fx en fibersprængning. En del skader opstår ofte i starten af en aktivitet, hvis musklerne er kolde og stive. Det kan forebygges ved opvarmning.

Øge eller mindske sværhedsgraden og belastningen af øvelsen

I nogle øvelser kan du starte med små bevægelsesving og efterfølgende gøre bevægelsen større og større. Ligeledes kan du i nogle af øvelserne arbejde i samme bevægeretning med flere gentagelser, eller der kan skiftevis arbejdes med højre og venstre side. Mange af øvelserne kan også udføres i forskellige tempi.

Deltagere, der har behov for stol med armlæn, og kørestolsbrugere, kan også fint deltage i træningen.

Antal gentagelser af den enkelte øvelse

Der er her i programmet ikke sat antal gentagelser på til øvelserne. Det vil afhænge af hvor meget du er vant til at træne, og hvor meget kan du holde til?

Start rolig ud med ”Kom i gang” øvelserne, men gentag øvelserne flere gange. Når du udfører konditionsøvelserne, så må du gerne blive forpustet og gerne meget forpustet noget af tiden – lav øvelsen i 1 – 3 af gangen. Øvelserne til træning af bevægeligheden må gerne gentages så mange gange at det føles anstrengende. Styrketræningsøvelserne må du gerne lave 5 – 15 gange og eventuelt gentage 2 – 3 gange for hver muskelgruppe.

Du kan bruge fra 15 til 45 minutter på at udføre alle øvelserne.

Rigtig god fornøjelse med træningen.



KOM I GANG

ØVELSER FOR FØDDER OG BEN

1. Øvelse

Pres skiftevis højre/venstre fod i gulvet.

Øvelsen træner

Træning af kropsbevidsthed, kropsfornemmelse og styrke i benenes muskler.

Udførelse

Sid fremme på stolen. Sid med lidt mere end hoftebreddes afstand mellem fødderne.

Pres skiftevis højre/venstre fod i gulvet. Læn kroppen let fremover den fod, som du presser ned i gulvet. Du skal presse så meget som muligt ned i gulvet med hele fodsålen. Tag hele kroppen med i bevægelsen og brug en masse energi i øvelsen.

Du kan presse hånden ned mod låret, lige over knæet, på den side du trykker foden ned i gulvet.





KOM I GANG

ØVELSER FOR RYGSØJLE OG SKULDRE

2. Øvelse

Krumme og svaje i lænden.

Øvelsen træner

Bevidsthed om og bevægelighed af bækken og rygsøjle.

Udførelse

Hænderne er placeret let på lårene.
Krumme i lænden – fortsæt med at krumme op gennem hele rygsøjlen. Hovedet/nakken er afspændt, se mod maven. Sædekuderne glider ind under dig.

Rul frem over sædekuderne samtidig med du ruller kroppen op hvirvel for hvirvel, indtil du sidder på toppen af sædekuderne.

Fra denne oprejste stilling, svajer du i lænden op gennem hele rygsøjlen. Løft hovedet op og se op mod loftet. Sædekuderne løftes let fra stolsædet. Før bækkenet tilbage, så du sidder på toppen af sædekuderne igen.

Gentag bevægelsen.





KOM I GANG

ØVELSER FOR RYGSØJLE OG SKULDRE

3. Øvelse

Bevæg dig fra side til side på sædekuderne.

Øvelsen træner

Bevidsthed om og stabilitet af bækken og krop.
Balance i siddende.

Udførelse

Bevæg dig fra side til side på sædekuderne.
Gør bevægelsen større og større, tag kroppen med i bevægelsen. Kom så langt over på den ene sædeknode (balle), at den modsatte sædeknode (balle) kan løftes fri af stolesædet. Brug evt. hænder og arme som balancestænger.





KOM I GANG

ØVELSER FOR RYGSØJLE OG SKULDRE

4. Øvelse

Kør skuldrene rundt.

Øvelsen træner

Bevægelighed af skulder og nakke.

Afspænding af muskulaturen omkring nakke, skuldre og skulderblade.

Udførelse

Før skuldrene frem, løft skuldrene op mod ørerne, samle skulderbladene på ryggen før skuldrene bagud og ned – start en ny cirkelbevægelse.

Udfør bevægelsen den modsatte vej rundt. Lad armene hænge afslappede ned langs med siden af kroppen under hele øvelsen.





KOM I GANG

TRÆNING AF RYGSØJLENS BEVÆGELSE I DE TRE PLANER Foroverbøjning, bagoverbøjning, sidebøjninger og rotationer

5. Øvelse

Foroverbøjning af kroppen og rulle kroppen op.

Øvelsen træner

Bevægelighed af rygsøjlen.

Udførelse

Sænk hagen til brystet (mærk et let stræk i nakken, ned mod skulderbladene), rul skuldre og krop forover, så hænderne fx er over anklerne. Rul kroppen op – hvirvel for hvirvel – træk hagen ind og rul hovedet op på plads til udgangsstillingen.

Armene er afspændte og følger naturligt med i bevægelsen.





KOM I GANG

TRÆNING AF RYGSØJLENS BEVÆGELSE I DE TRE PLANER

6. Øvelse

Sidebøjning af nakke og ryg.

Øvelsen træner

Bevægelighed og styrke af rygsøjlen.

Stabilitet af bækkenet.

Udførelse

Sid fremme på stolen. Læg det ene øre mod skulderen, fortsæt bevægelsen med en sidebøjning af kroppen. Ret kroppen op til udgangsstillingen.

Armene er afspændte og følger naturligt med i bevægelsen.

Gentag øvelsen til den modsatte side.

Vær opmærksom på at begge sædeknuder har fuld kontakt med stolesædet under hele øvelsen.





KOM I GANG

TRÆNING AF RYGSØJLENS BEVÆGELSE I DE TRE PLANER

7. Øvelse

Rotation af rygsøjlen, hvor rotationen foregår fortrinsvis i lænde-rygsøjlen.

Øvelsen træner

Bevægelighed i brystkassen og rotation af rygsøjlen.

Udførelse

Roter kroppen mod den ene side – vend tilbage til udgangspositionen – roter kroppen til den anden side. I udgangspositionen er armene afspændte ned langs med siden af kroppen. Under bevægelsen følger armene med til den ene side og den anden side. Udfør rotationerne i forskelligt tempo.

Kommentar

Generelt i forhold til øvelser med rotationer af rygsøjlen kan du vælge at se fremefter under hele øvelsen, eller du kan vælge at dreje hovedet til den side, du roterer kroppen til.





KOM I GANG

BEVÆGELIGHED I HOFTELED

8. Øvelse

Fremadfældning af kroppen.

Øvelsen træner

Bevægelighed i hofteleddene.

Styrke ryg, mave, ben samt balance.

Sid på toppen af sædeknuderne, gør ryggen høj, hovedet er i forlængelse af rygsøjlen.

Udførelse

Placer hænderne fladt på lårene med pegefingern helt op mod hofteleddet.

Fæld kroppen fremefter og ret kroppen op til udgangsstillingen.





KOM I GANG

BEVÆGELIGHED I KNÆ- OG FODLED

9. Øvelse

Stræk og bøj foden med strakt knæ.

Øvelsen træner

Bevægelighed af knæ og fod.

Styrke af lår og læg.

Udførelse

Sid helt tilbage på stolen og udnyt ryglænet.

Stræk det ene knæ – fuldt ud – bøj og stræk foden imens du holder knæet helt strakt. Sæt foden i underlaget. Skift med modsatte ben.





KOM I GANG

BEVÆGELIGHED I KNÆ- OG FODLED

10. Øvelse

Kør foden rundt.

Øvelsen træner

Bevægelighed af fod. Styrke af lår og læg.

Udførelse

Stræk det ene knæ – fuldt ud – og bevæg foden rundt den ene vej og den anden vej rundt, imens du holder knæet helt strakt.

Sæt foden i underlaget. Skift med modsatte ben.





KONDITIONSTRÆNING

PULSEN SKAL OP

11. Øvelse

Siddende gang med forskellige øvelser.

Øvelsen træner

Kondition (hjerte, kredsløb og åndedræt).
Koordination og bevægelighed i krop, arme og ben.

Udførelse

Siddende gang med armsving til skulderhøjde. Sid fremme på stolen, begge fødder hviler på gulvet. Gør kroppen høj. Løft skiftevis højre og venstre fod fra gulvet og gå på stedet. Sving armene frem og tilbage samtidig med, at du går på stedet.

Træk godt igennem med armene og løft fødderne så højt som muligt.

Krydsbevægelse. Når du løfter højre fod så løfter du samtidig venstre arm og modsat.

Siddende gang samtidig med at armene strækkes og bøjes op mod loftet.

Evt. se op efter hænderne.

Hvis du bliver utilpas ved at kigge op efter hænderne, når armene er løftet op over hovedet, så udfør øvelsen uden at lægge nakken tilbage og se efter hænderne.





KONDITIONSTRÆNING

PULSEN SKAL OP

Siddende gang – ben til siden og samle.
Sid med samlede fødder. Sæt det ene ben ud
til siden, sæt benet tilbage til midten, sæt
modsatte ben til siden og samle igen.

Når benet sættes ud til siden, løft armene ud
og op til siden. Når benet sættes ind til midten,
sænk armene ned.
Eller hold armene løftede under hele øvelsen.





TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

ARME, SKULDRE OG BRYSTDELEN AF RYGGEN

12. Øvelse

Række frem.

Øvelsen træner

Bevægelighed og styrke af arme, skulderblade og øvre krop – brystdelen af ryggen.

Udførelse

Sid fremme på stolen. Armene løftes strakte op og frem til vandret. Der er lidt mere end skulderbreddes afstand mellem hænderne, håndfladerne vender mod hinanden. Ræk den ene arm frem i samme plan og mærk at skulderbladet glider frem på kroppen. Før armen tilbage til udgangspositionen. Skift til den modsatte arm.

Armene er hele tiden strakte over albueleddet. Bevar afstanden mellem ører og skuldre under hele øvelsen.

Udfør øvelsen i forskelligt tempo.





TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

ARME, SKULDRE OG BRYSTDELEN AF RYGGEN

13. Øvelse

Række ud til siden.

Øvelsen træner

Bevægelighed og styrke af arme, skulderblade og øvre krop – brystdelen af ryggen samt balance.

Udførelse

Armen løftes ud og op og holdes i denne position. Ræk skiftevis til den ene side – den anden side. Kroppen følger let med i bevægelsen. Bækken, ben og fødder er stabile.

Gør bevægeudslagene større fra side til side. Når du rækker ud til siderne, bevæger bækkenet sig med i bevægelsen og løftes måske fri af stolen.

Du kan bøje håndledet bagud, så fingerspidserne peger mod loftet, når du rækker armen til siden.





TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

ARME, SKULDRE OG BRYSTDELEN AF RYGGEN

14. Øvelse

Sving med armene.

Øvelsen træner

Bevægelighed i skuldre og arme samt rotation af kroppen.

Udførelse

Sving en arm ad gangen frem og tilbage til skulderhøjde.



Sving en arm frem og tilbage så højt som muligt.



Sving begge arme frem og tilbage samtidig til skulderhøjde og så højt som muligt.



TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

ARME, SKULDRE OG BRYSTDELEN AF RYGGEN

Sving begge arme fra side til side foran kroppen.



Sving begge arme rundt i 8-taller.



Høje fejesving.

Svingene kan udføres i forskelligt tempo. Ligesom bevægelsen kan gøres større eller mindre.





TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

TRÆNING AF RYGSØJLENS BEVÆGELSE I DE TRE PLANER

15. Øvelse

Foroverbøjning af kroppen.

Øvelsen træner

Bevidsthed om og bevægelighed i bækken og rygsøjle.



Udførelse

Sænk hagen til brystet og rul kroppen, i et roligt tempo, forover – hvirvel for hvirvel i ryggen – så langt ned mod gulvet, som du finder det behageligt. Forsøg om du kan nå ankler, fødder eller gulv med hænderne.

Hold en pause – træk vejret dybt. Rul langsomt op og mærk at sædeknuderne får kontakt med stolen. Mærk derefter lænderyg, brystryg, skulderblade, skuldrene, nakke og hovedet.

Armene er afspændte og følger naturligt med i bevægelsen under hele øvelsen.



TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

TRÆNING AF RYGSØJLENS BEVÆGELSE I DE TRE PLANER

16. Øvelse

Rotation af rygsøjlen med strakte arme.

Øvelsen træner

Bevægelighed i skulder, brystkasse og rygsøjle.

Udførelse

Løft armene op og frem foran kroppen til vandret. Roter kroppen til højre, hvor den højre arm føres strakt bagud. Venstre arm forbliver fremme i en strakt stilling. Drej hovedet og se efter højre hånd. Drej kroppen tilbage og før samtidig den højre arm frem til udgangspositionen.

Gentag til den modsatte side.





TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

TRÆNING AF RYGSØJLENS BEVÆGELSE I DE TRE PLANER

17. Øvelse

Sidebøjning med arm over hovedet.

Øvelsen træner

Stræk af kroppens sider og stabiliteten af kroppen.

Udførelse

Sid fremme på stolen med højre arm strakt op over hovedet. Bøj kroppen mod venstre side samtidig med at højre arm følger kroppens bevægelse. Støt venstre hånd på stolessædet. Kom så langt ud i sidebøjningen som det er muligt. Vend tilbage til udgangspositionen. Gentag til modsat side. Vær opmærksom på at du har kontakt med fødderne og begge sædeknuder i stolen under hele øvelsen.





STYRKETRÆNING

FOR MAVE- OG RYGMUSKLER

18. Øvelse

Bagudfældning af kroppen.

Øvelsen træner

Styrke for ryg, mave og ben.
Stabilitet af kroppen.

Udførelse

Kryds armene over brystet med hænderne flade på forsiden af den modsatte skulder. Fæld kroppen bagud mod ryglænet af stolen og bevæg kroppen frem til udgangsstillingen. Det er ikke meningen, at kroppen skal røre eller støtte ryglænet. Fødderne skal blive i gulvet under hele øvelsen.



Variation af øvelsen

Fæld kroppen bagud med krydsede arme – bliv i stillingen og stræk armene frem og op – før hænderne tilbage til modsatte skulder. Gentag øvelsen med armene flere gange inden du retter kroppen op til udgangsstillingen.





STYRKETRÆNING

FOR MAVE- OG RYGMUSKLER

19. Øvelse

Fremadfældning af krop – stræk skiftevis den ene arm, den anden arm frem og op.

Øvelsen træner

Styrke for ryg og mave.

Udførelse

Sid fremme på stolen, hvil hænderne på lårene. Fæld kroppen frem i hoftelæddet, kom op til udgangsstillingen igen.

Variation af øvelsen – øget belastning

Sid fremme på stolen, hvil hænderne på lårene. Fæld kroppen frem i hoftelæddet, stræk den ene arm op og frem, så armen er i en strakt stilling ud for øret. Før armen ned og skift til den modsatte arm. Kom op til udgangsstillingen igen.





KONDITIONSTRÆNING

PULSEN SKAL OP

20. Øvelse

Siddende gang – med forskellige øvelser.

Øvelsen træner

Kondition (hjerte, kredsløb og åndedræt).
Koordination og bevægelighed i krop, arme og ben.

Udførelse

Tramp hårdt i gulvet med hele fodsålen, skiftevis højre og venstre fod – i et hurtigt tempo. Boks samtidig ud med armene i alle retninger.

Spark skiftevis det ene og det andet ben kraftfuldt frem og sæt hælen i gulvet, samtidig med at den modsatte arm skiftevis strækkes – i et hurtigt tempo.

Når armen er strakt, så stræk og spred fingrene, når armen er bøjet så knyt hænderne.

Variation

Stræk begge arme frem samtidig.

Gang på stedet med høje knæløft og albue til modsat knæ. Løft højre ben højt op og ind mod midten samtidig med at kroppen roteres og venstre albue føres mod højre knæ. Før arm og ben tilbage til udgangsstillingen. Gentag til modsat side. Øvelsen udføres i et højt tempo.

Vær opmærksom på, at du bevarer den høje stilling i kroppen under hele øvelsen.





AFSPÆNDING

21. Øvelse

Ryst fødder, lægge og lår.

Øvelsen træner

Afspændende og frigørende øvelse.

Udførelse

Sid tilbage på stolen. Løft benene fri af gulvet og ryst fødder, lægge, knæ og lår.





KONDITIONSTRÆNING

STÅENDE VED STOL

Øvelser til at få pulsen op med større belastning end, når du sidder på stolen

22. Øvelse

Gang på stedet stående – med forskellige varianter.

Øvelsen træner

Kondition, koordination og balance.

Udførelse

Gå på stedet – støt med begge eller en hånd på stoleryggen. Udfør øvelserne i et hurtigt tempo.



Trampe i gulvet – støt med begge eller en hånd på stoleryggen. Udfør øvelserne i et hurtigt tempo.

Gå på stedet med armsving. Udfør øvelserne i et hurtigt tempo



Gang på stedet med høje knæløft – løft skiftevis det ene og det andet knæ så højt som muligt og i et hurtigt tempo





SUPPLERENDE STÅENDE ØVELSER

23. Øvelse

Squat stående bag stol med parallelle fødder.

Øvelsen træner

Styrke i benmuskler, kropsholdning og balance.

Udførelse

Fæld kroppen frem og bøj samtidig i knæ og hofted, læg vægten tilbage på hælene.

Stræk knæ og hofted og ret kroppen op til stående stilling.

Gentag øvelsen.

Vær opmærksom på at knæene peger ud over fødderne under hele øvelsen, at holde længde i rygsøjlen under hele øvelsen, og at hovedet er i forlængelse af rygsøjlen.



24. Øvelse

Diagonalløft af arm og ben.

Øvelsen træner

Kropsholdning, koordination, balance.

Styrke af krop, arme og ben.

Udførelse

Løft den ene arm op mod loftet samtidig med, at du løfter det modsatte ben bagud. Skift med modsat arm og ben.

Skift med at støtte den ene hånd og den anden hånd på stoleryggen.





SUPPLERENDE STÅENDE ØVELSER

25. Øvelse

Ben og arm ud til siden.

Øvelsen træner

Kropsholdning, koordination, balance.

Udførelse

Stå bag stolen og støt let med begge hænder eller en hånd på stoleryggen. Stå med samlede fødder.

Før højre ben ud til siden og hjem igen. Skift med modsat ben.

Før højre ben ud til siden samtidig med at venstre arm løftes op og ud til modsat side. Før arm og ben tilbage til udgangsstillingen. Skift med modsat arm og ben.



Ældre©Sagen

Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk