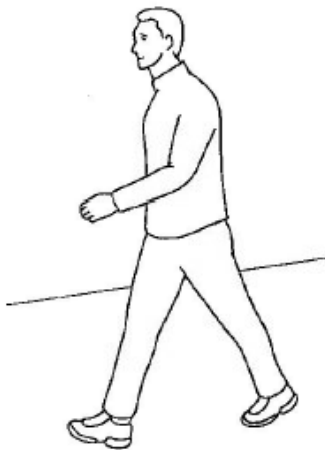


## Hverdagsaktivitet- og træning

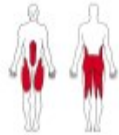
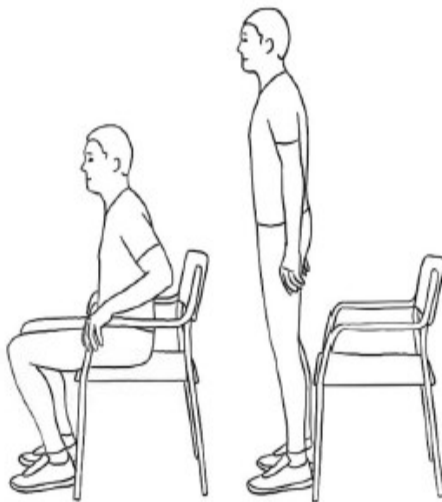


Aktiviteter som kan laves både ude og inde,  
sammen og hver for sig.



### 1. Gang

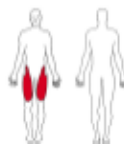
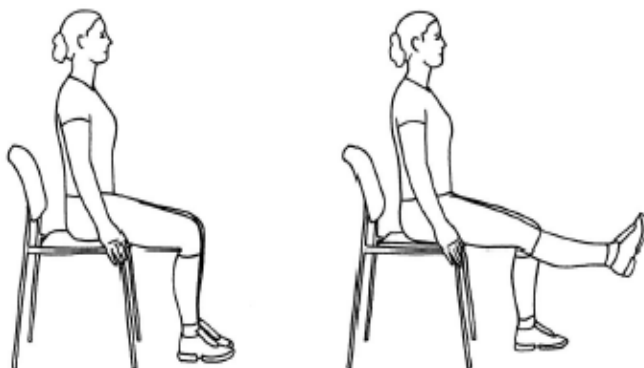
Hold kroppen strakt og hovedet lige. Hvis der ikke bruges rollator, brug da armene aktivt, især når farten sættes op. Slap af i skuldrene og sørg for at du holder dem nede. Sæt hælen i jorden og rul frem over foden i én glidende bevægelse.



### 2. Rejse og sætte sig fra stol

Sid på en stol med armlæn, fødderne er parallelle på underlaget. Ryk ud imod kanten af stolesædet og læn dig lidt fremad. Brug armene til at rejse dig op og rette dig op. Hav ens vægt på begge ben. Sæt dig ned igen imens du støtter dig til armlænene.

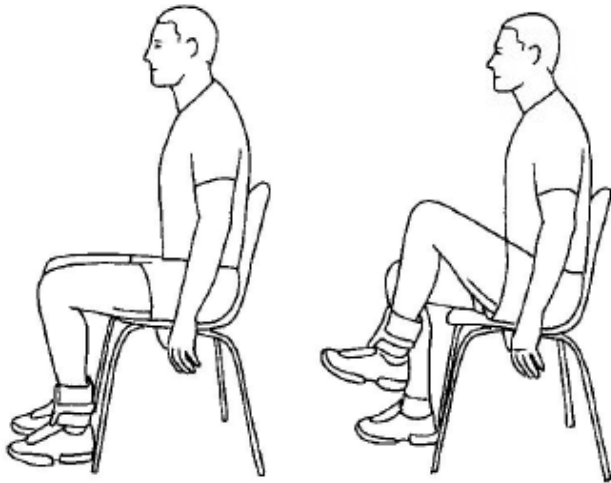
**Sæt: 3 , Repetitioner: 5**



### 3. Siddende knæstræk

Sid på en stol. Stræk knæene ud, et ad gangen så meget som muligt indtil smertegrænsen.

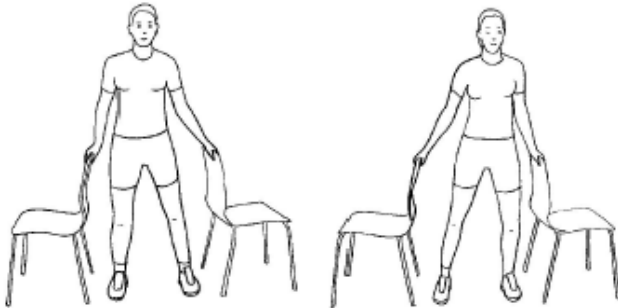
**Sæt: 3 , Repetitioner: 5**



#### 4. Siddende hoftebøj

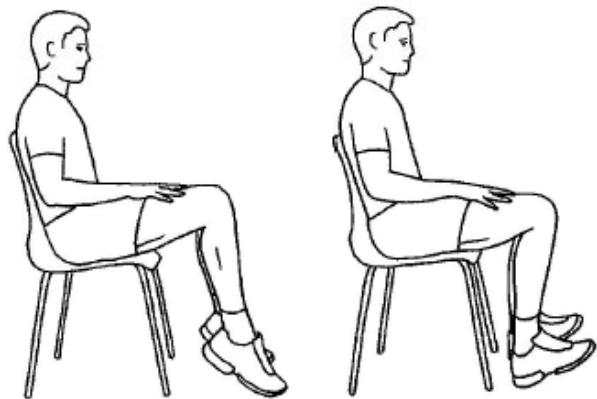
Sid på en stol med ret ryg. Løft knæet op mod taget ved at bøje i hoften. Sænk langsomt ned igen. Hold overkroppen i ro under øvelsen.

Sæt: 3 , Repetitioner: 5



#### 5. Stående vægtoverføring med støtte

Placer to stole med stoleryggen mod hinanden og stå i midten og brug stolene som støtte. Bøj let i knæene. Læg vægten over på det ene ben, stå lidt og før vægten til modsatte side.



#### 6. Siddende tå og hælløft

Sid med begge fødder på gulvet. Rul frem på tæerne og løft hælene op fra gulvet. Rul derefter tilbage på hælene og træk tæerne op mod loftet.

Sæt: 3 , Repetitioner: 5

Gribskov Kommune

Center for Sundhed og Omsorg

Hverdagsaktivitet og træning

Udarbejdet af Nanna Rygaard



 [Vis video](#)