



TRIMPROGRAM

De fleste øvelsene i programmet er etter nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet for eldre.

Unngå eksempelvis lange perioder med sitting, f.eks. ved at du reiser deg fra stolen minst en gang i halvtimen.

Muskelstyrke, balanse og koordinasjon er nøkkelfaktorer.

7 utvalgte øvelser hver øvelse bør gjentas tre ganger minst tre ganger i uka

1. Gå på stedet, 2-3 minutt

Stå oppreist med siden til en stol eller kjøkkenbenken.

Gå på stedet.

Føler du deg trygg og i balanse; sving med armene mens du går.

Problemer med å stå: marsjer sittende, begynn kun med bena, kombiner etter hvert marsjering med ben og armer



2. Reis deg opp fra stol, 5-10 repetisjoner

Om du føler deg ustø: Sitt ytterst på stolen med bord eller lignende foran deg.

Bøy overkroppen fram og reis deg raskt og kontrollert opp, sett deg langsomt ned igjen.



3. Opp på tå, 5-10 repetisjoner

Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenk etter behov.

Løft deg raskt og kontrollert opp på tå. Hold 1-2 sekunder.

Senk hælene langsom og kontrollert ned.



4. Telemarkedslag, 5 repetisjoner hver fot



Stå med samlede ben.

Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.

Ta et langt steg framover og skyv kroppsvekten over på det forreste benet.

Skyv ifra og flytt benet tilbake til utgangspunktet.

5. Plukke epler, 5 repetisjoner hver side



Kan også utføres sittende.

Stå bredbeint.

Strekk deg rolig, og plukk et eple så langt opp til den ene siden som du kan, uten å flytte på føttene.

Bøy deg rolig ned mot en tenkt bøtte du har på den andre siden, og legg eplet i bøtta.

Gjenta på den andre siden.

6. Strekk og rotasjon, 5 repetisjoner til hver side



Sitt oppreist fram på stolen, med hoftebreddes avstand mellom føttene og med knær over ankler.

Plasser høyre hånd på utsiden av venstre kne og vri overkroppen mot venstre til du kjenner det strekker i siden. Hold mens du teller til ti, returner til utgangsstilling.

7. Gå på linje, 2 repetisjoner til hver retning



Stå oppreist med siden mot en stol eller kjøkkenbenken.

Sett ett ben rett foran det andre og gå så ti steg framover på en rett linje.

Se framover og prøv å gå stødig.

Skift retning.

Treningsvideo som vi kan anbefale:

- Senioretrening - <https://youtu.be/pPwgsN-YTxs>

Vi gjør oppmerksom på at man bør stille seg kritisk til innhold og utførelse av øvelser i enkelte videoer på YouTube, og at man hensyntar sin egen fysiske form for å unngå skader og feilbelastning.

- litt aktivitet er bra, mer er bedre!