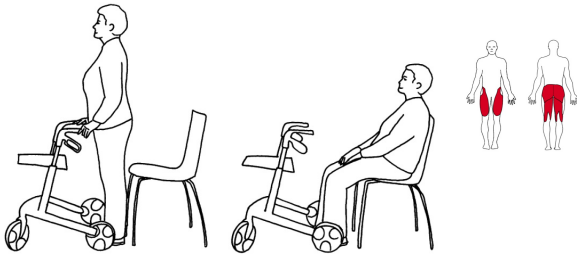


Kondisjonstrening:

Prøv å gå en tur hver dag. Husk at all aktivitet teller, også aktivitet av kort varighet og lett intensitet. Det anbefales å veksle mellom lett intensitet og en intensitet der du blir varm/svett/andpusten, om du mestrer dette.

Styrketrening:

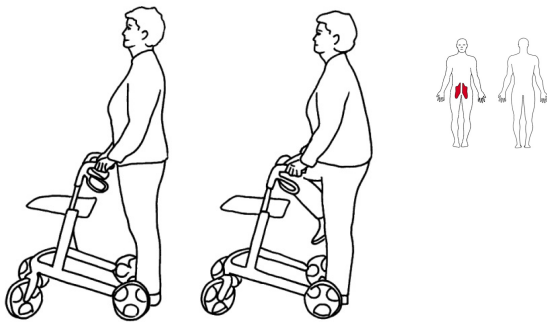
Utfør øvelsene under hver dag.



1. Reise og sette seg m/ støtte i rullator

Se til at rullatoren er låst før du reiser deg. Beveg overkroppen fremover, legg tyngden på bena og reis deg opp med støtte til rullatoren.

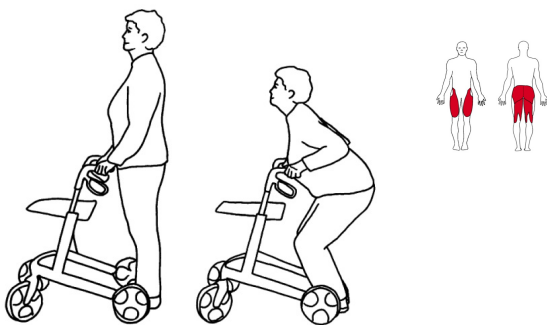
2-3 x 5-10 repetisjoner hver dag.



2. Vekselvis kneløft m/ støtte i rullator

Lås rullatoren. Stå oppreist med støtte i rullatoren. Legg tyngden over på det ene benet og løft motsatt kne opp mot taket ved å bøye i hoftedet. Senk rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta vekselvis med motsatt ben.

2-3 x 5-10 repetisjoner hver dag.

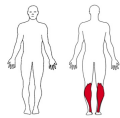
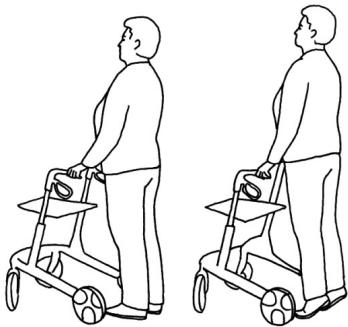


3. Knebøy m/støtte i rullator

Lås rullatoren. Stå oppreist med støtte i rullatoren. Bøy hofte- og kneledd samtidig inntil 90° bøy og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fremover under utførelsen.

2-3 x 5-10 repetisjoner hver dag.

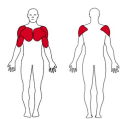
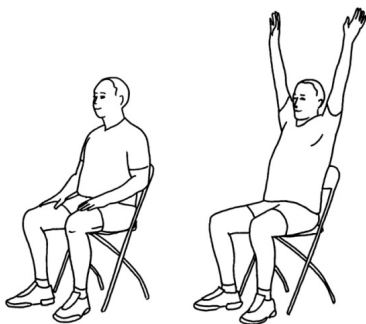




4. Tåhev m/rullatorstøtte

Lås rullatoren. Stå oppreist med støtte i rullatoren. Legg tyngden fremover og gå opp på tå med begge bein. Hold ryggen rett og blikket fremover under utførelsen. Senk deg rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.

2-3 x 5-10 repetisjoner hver dag.



5. Armstrekk i sittende

Sitt på en stol med armene på lårene. Før armene parallelt opp mot taket og ut til siden og tilbake til lårene, som om du former en sol. Gjenta øvelsen.

2-3 x 5-10 repetisjoner hver dag.

