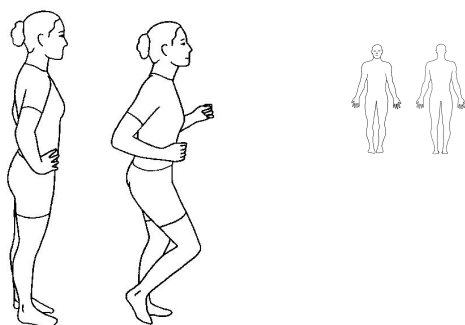




Program til vedligeholdelse af osteoporose patienten. Træn: Man+tir og tor+fre.

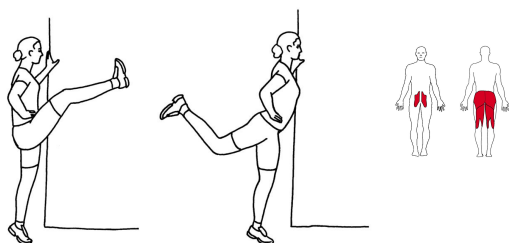


1. Løb på stedet eller Dans

Stå med ret ryg og afslappede skuldre. Bøj albuerne og begynd at bevæge armene frem og tilbage samtidig med at du skiftevis løfter knæene. Løb på stedet!

DU kan også bare sætte noget godt musik på og så danse i 5 min

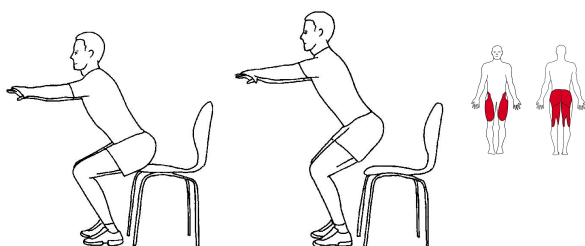
Varighed: 5 min 0 sek.



2. Svinge benet frem og tilbage

Støt dig til væggen og sving med benet frem og tilbage. Behøver ikke at være så højt som på billedet. Arbejd på at holde overkroppen i ro med en god holdning.

Varighed: , **Sæt: 2** , **Reps: 25/side** , **Pause:**

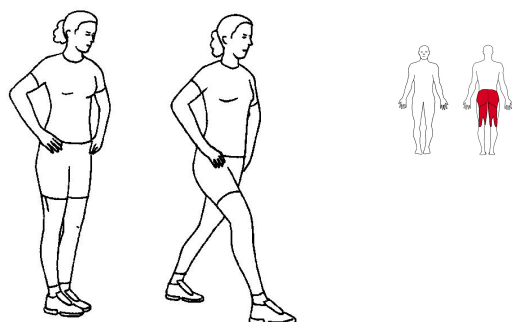


3. Knæbøjninger m/ stol 2

Stå oprejst foran en stol. Benene skal være i cirka hoftebreddes afstand. Knæ og tæer skal pege lige frem og armene holdes strakt foran kroppen. Lav en knæbøjning således at du akkurat ikke sætter dig ned på stolen. Bliv stående i denne stilling og lav små knæbøjninger.

Sæt: 2 , **Reps: 15**

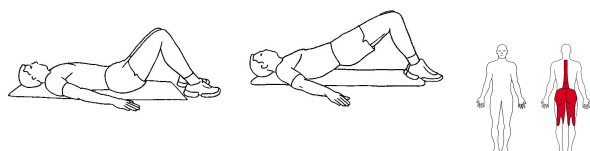




4. Glidende fremad

Stå oprejst med benene i hoftebreddes afstand samtidigt med at knæ og tæer peger fremad. Placer et stykke måtte, uldsok eller lignende under den ene fod så den glider godt på gulvet. Glid så langt frem som du kan og når du skal returnere til udgangsstillingen aktiverer du hase muskulaturen (bagsiden af låret) for at glide tilbage igen.

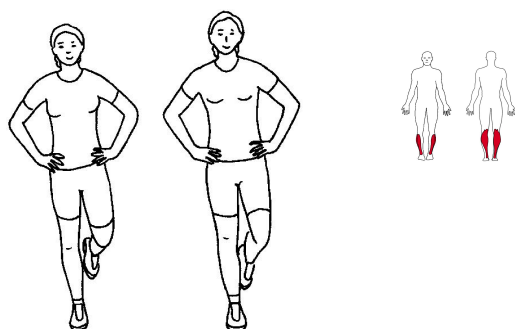
Sæt: 2 , Reps: 15



5. Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

Sæt: 3 , Reps: 15

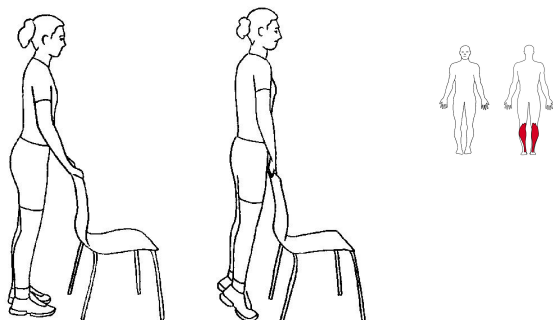


6. Et bens balance på måtte

Stå på et ben på en måtte/eller flad pude med hænderne i siden. Hold balancen. STå gerne tæt ved køkkenbord eller lignende så du har noget at støtte dig til skulle behovet opstå!

Sæt: , Reps:



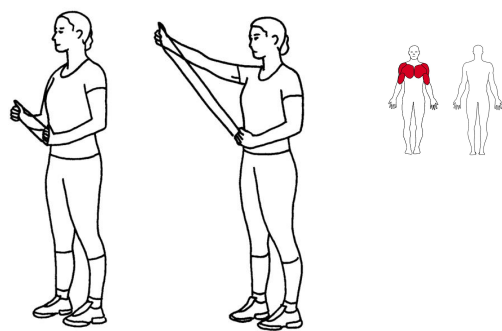


7. Stående tåhævning med støtte 1

Stå bag en stol hav kun hænderne på stoleryggen for sikkerhed ikke læne!. Gå op på tæerne med begge ben og bliv stående i ca 5 sek. Sænk roligt ned til stående stilling igen.

Øvelsen kan gøres sværere ved at man slipper støtten eller lukker øjnene.

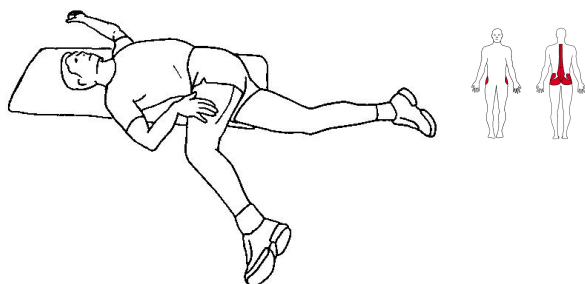
Sæt: 3 , Reps: 15



8. Skråt frempres fra navlen m elastik. Stående på pude

Stå på flad pude for at træne balancen. Hold elastik med begge hænder. En hånd holdes på maven. Pres træningshånden skråt fremad og opad, som hvis du skulle lægge noget på en hylde i hovedhøjde. Vend tilbage til udgangsstillingen på kontrolleret vis.

Sæt: 2 , Reps: 15/side

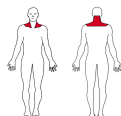
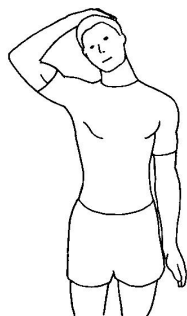


9. Yderside hofte 1

Lig på ryggen, løft det ene ben og placer det over til modsatte side. Løft armen, på samme side som det løftede ben, op over hovedet til det strækker på ydersiden af overkroppen og nederts i ryggen. Hold 30 sek. gentag til den anden side. HUSK ALLE STRÆK SKAL LAVES LANGSOMT OG MÅ KUN KUNNE MÆRKES I MUSKLERNE INGEN RYK ELLER FORSERINGER.

Sæt: 1/side

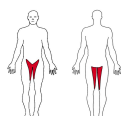




10. Nakke 1

Placér den ene hånd på hovedet og træk forsigtig hovedet ned mod skulderen. Sørg for at sænke den modsatte skulder. Når det strækker på siden af nakken holdes stillingen 30 sek. Gentag til modsat side. **HUSK ALLE STRÆK SKAL LAVES LANGSOMT OG MÅ KUN KUNNE MÆRKES I MUSKLERNE INGEN RYK ELLER FORSERINGER.**

Sæt: 1/side

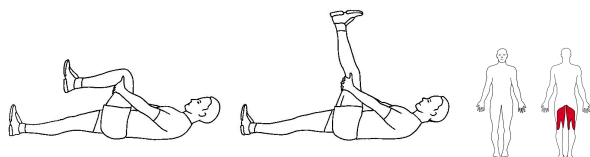


11. Inderside lår 1

Sid på gulvet, placer fodsålerne mod hinanden og træk fødderne ind til dig. Lad knæene falde ud til siden til der mærkes et stræk på indersiderne af lårerne. Brug eventuelt albuerne til at presse knæene fra hinanden og hold 30 sek. **HUSK ALLE STRÆK SKAL LAVES LANGSOMT OG MÅ KUN KUNNE MÆRKES I MUSKLERNE INGEN RYK ELLER FORSERINGER.**

Varighed: 1 min 0 sek.





12. The Extender

Lig på ryggen med det ene ben strakt. Det andet ben bøjer du 90 grader og tager fat i knæhaserne. Stræk benet op mod taget så at du føler at det strækker på bagsiden af låret og læggen. hold i 45 sek. **HUSK ALLE STRÆK SKAL LAVES LANGSOMT OG MÅ KUN KUNNE MÆRKES I MUSKLERNE INGEN RYK ELLER FORSERINGER.**

Sæt: 1/side

