

# Onthespotmassage v. Kris Steen Møller

Af: Kris Steen Møller

## Hjemmetræning for ældre



Træningsprogrammet bør udføres 2-3 gange pr. uge

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Stående vægtoverføring med støtte			2 sæt x 10-15 rep	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.
2 - Knæbøjning m/ støtte 2			2 sæt x 10-15 rep	Støt med begge hænder på en stoleryg. Stå med fødderne i skulderbreddes afstand. Hold ryggen lige, blikket frem og lav en knæbøjning.
3 - Siddende rygstrækning			2 sæt x 10-15 rep	Sid på en stol hvor benene har god støtte på gulvet. Sid lidt sammensunket med dårlig holdning. Træk vejret ind samtidig med at ryggen strækkes med en overdrevent bevægelse og fald lidt tilbage i korrekt siddestilling.
4 - Liggende bækkenløft			2 sæt x 10-15 rep	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.  The wrist is raised a bit and no joints are touching the surface.
5 - Gå i trapper			2 sæt x 10-15 rep	
6 - Trappetrin 1			2 sæt x 10-15 rep	Stå med det aktive ben på et trappetrin, en stepbænk eller lignende. Stram sæde- og lårmuskulaturen, stræk i knæ og hofte og pres dig op. Sænk roligt ned igen.



[Se dine øvelser på video](#)

# Onthespotmassage v. Kris Steen Møller

Af: Kris Steen Møller

Hjemmetræning for ældre



Træningsprogrammet bør udføres 2-3 gange pr. uge

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Armstræk 1			2 sæt x 10-15 rep	Stå med front mod væggen og støt med begge hænder mod denne i ca. brysthøjde. Sænk kroppen ind mod væggen og pres tilbage til udgangspositionen.
8 - Vægtoverføring m/et ben på en stepbænk			2 sæt x 10-15 rep	Placér det aktive ben på en stepbænk, et trappetrin eller lignende. Læn dig forover og læg vægten over på dette ben, samtidig med at du bøjer i knæet og mærker spændingen i lårmuskulaturen på forsiden. Derefter strækker du benet og lægger vægten over på det bagerste ben igen.



[Se dine øvelser på video](#)