

# Træningsprogram

## Træn sammen – med glæde!

De viste træningsøvelser er udarbejdet med henblik på træning af personer med funktionsnedsættelse, og der er bevidst brugt hverdagsrekvisitter, der ikke koster noget.

Øvelserne veksler imellem 1-mands og 2-mands øvelser, og der vises eksempler på opvarmning, muskeltræning og bevægelighed for arme, skuldre, ben og hofter.

Træningseffekten kan intensiveres ved at gentage øvelserne flere gange.

Øvelserne kan anvendes som holdtræning i foreningsregi, i pleje- og aktivitetscentre og som hjemmetræning sammen med en motionsven eller en pårørende.



### Øvelser med vandflasker

– opvarmning og muskeltræning for arme og skuldre

**Rekvisitter:** 2 fyldte ½ l vandflasker pr. person.

- fyldt med vand vejer en vandflaske 539 gram.
- fyldt med sand vejer en vandflaske 911 gram.

#### OPVARMNING

*Udgangstilling:*

Sid med en flaske liggende på låret.

- rul flasken på låret, - foran, på inder - og ydersiden.
- skrift ben
- rul på mave, bryst, skuldre og arme.



#### OPVARMNING

*Udgangstilling:*

Sid med en fod placeret ovenpå en flaske der ligger på gulvet.

- rul fodsålen hen over flasken, skift fod.



## OPVARMNING

### Udgangsstilling:

Sid med en flaske i den ene hånd.  
Placer flasken på modsatte skulder.

- før/stræk armen diagonalt ud og op i mod loftet
- følg flasken med øjnene i hele bevægelsen, bevæg hals og nakke.

## OPVARMNING

### Udgangsstilling:

Sid med en flaske i den ene hånd.

- løft det ene og derefter det andet knæ, før flasken skiftevis under det ene og det andet lår
- før flasken bag ryggen, bøj forover og derefter ned under de samlede knæ. Prøv også modsatte vej.



## ALBUEBØJER/BICEPS

Muskeltræning af armens og skulderens muskler

### Udgangsstilling:

Sid med en vandflaske i hver hånd

- bøj/stræk albuerne, før hænderne op/ned til/fra skuldrene.

## SKULDERMUSKLER

Muskeltræning af armens og skulderens muskler

### Udgangsstilling.

Sid med en vandflaske i hver hånd.  
Hold armene strakt vandret ud i favn.

- før armene vandret ind/ud foran brystet (klappe kage)
- gør det samme op over hovedet.



## SKULDERMUSKLER OG BENMUSKLER

Muskeltræning af armens og skulderens muskler



### Udgangsstilling:

Sid med en vandflaske i begge hænder.

- stræk begge arme strakt fremad, læn overkroppen frem, og løft enden fra stolesædet. Tag evt. en arm af gangen.



### ALBUESTRÆKKER/TRICEP

Muskeltræning af armens og skulderens muskler

#### Udgangsstilling:

Sid med en vandflaske i begge hænder, albuerne bøjet ud til siden og hold flaskerne på skuldrene

- stræk/bøj albuerne og før hænderne op/ned mod loftet.

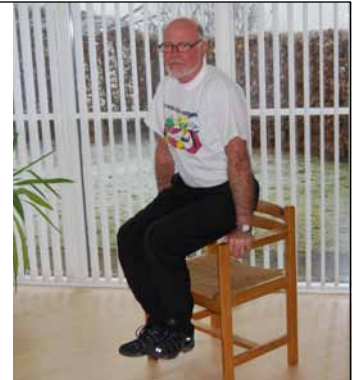
### ALBUESTRÆKKER/SKULDERMUSKLER - UDEN VANDFLASKER

Muskeltræning af armens og skulderens muskler

#### Udgangsstilling

Sid på en stol med armlæn

- grib om armlænet og stem dig op i armene, så enden letter fra stolesædet.



## Øvelser med cykelslanger (Skær ikke ventilen af slangerne) – muskeltræning for ben og hofter

Hvis cykelslangerne er for lange, kan de afkortes ved at slå en knude på slangen. Sværhedsgraden kan justeres op og ned, ved at placere elastikken henholdsvis nede om anklerne eller længere oppe ad underbenet.



### KNÆSTRÆKKER

#### Udgangsstilling:

Sæt en cykelslange om hver af stolens bagben.

Før cykelslangerne frem imellem stolens forben og sæt en fod ind i hver af slangerne.

- stræk og bøj knæene skiftevis på højre og venstre ben - vip tæerne op og ned (hæl og tå) under bevægelsen
- øvelsen kan også laves med begge ben samtidig.

### BENETS UDADFØRER

#### Udgangsstilling:

2 personer sidder med siden til hinanden med knæene let adskilte. Begge har benene placeret i cykelslangen. Den ene holder stand mens den anden træner.

- før skiftevis knæene ud til siden
- skift stol og gentag øvelsen med modsatte ben.





## Øvelse med cykelslanger (Skær ikke ventilen af slangerne)

– bevægelighed i skuldre

**Rekvisit:** 2 cykelslanger pr. par



### BEVÆGELIGHED I SKULDRE

#### Parøvelse

*Udgangstilling:*

Sid med front imod hinanden med en cykelslange i begge hænder.

Sving armene: 1) frem – tilbage  
2) ind og ud foran kroppen,  
3) kryds slangerne og træk

## Øvelser med cykelslanger (Skær ikke ventilen af slangerne)

– muskeltræning for ben

**Rekvisit:** En cykelslange pr. par



#### Parøvelse

*Udgangstilling:*

2 personer sidder med siden til hinanden med knæene let adskilte. Begge har inderste fod placeret i cykelslangen. Den ene holder stand, imens den anden træner. Cykelslangen er let udspændt.

- før foden ind til den anden, evt. ind foran. Reguler evt. afstanden i mellem hinanden, så den elastiske modstand i cykelslangen passer. Skift stol og gentag øvelsen med modsatte ben.

### INDERLÅR

### BAGLÅR

#### Parøvelse

*Udgangstilling:*

2 personer sidder med front mod hinanden.

Begge har en fod i samme cykelslange.

Den ene holder stand imens den anden træner.

- bøj knæet og før foden ind under stolen. Skift ben.

Reguler evt. afstanden i mellem hinanden, så den elastiske modstand i cykelslangen passer.



**Dette træningsprogram er udarbejdet af Dansk Arbejder Idrætsforbund.**

Idé og oplæg: Idrætskonsulent Bente Nørgaard

Øvelser og tekst: Landsinstruktør og fysioterapeut Käthe Rasmussen

Produktion og tryk: Formegon

**Dansk Arbejder Idrætsforbund**

Idrættens Hus • Brøndby Stadion 20 • 2605 Brøndby

Telefon 4326 2381 • E-mail dai@dai-sport.dk

www.dai-sport.dk

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND

**dai**