

## Sikkerhet i styrke- og balanseøvelser

Noen brukere kan sikkert gjennomføre øvelser selv, etter at du har vist dem hvordan, men for mange vil det være viktig at øvelsene gjennomføres mens du er der.

Det er både for å sikre at de faktisk gjøres, men minst like viktig er at det ivaretar sikkerheten og reduserer risikoen for at det skjer noe mens øvelsene gjøres.

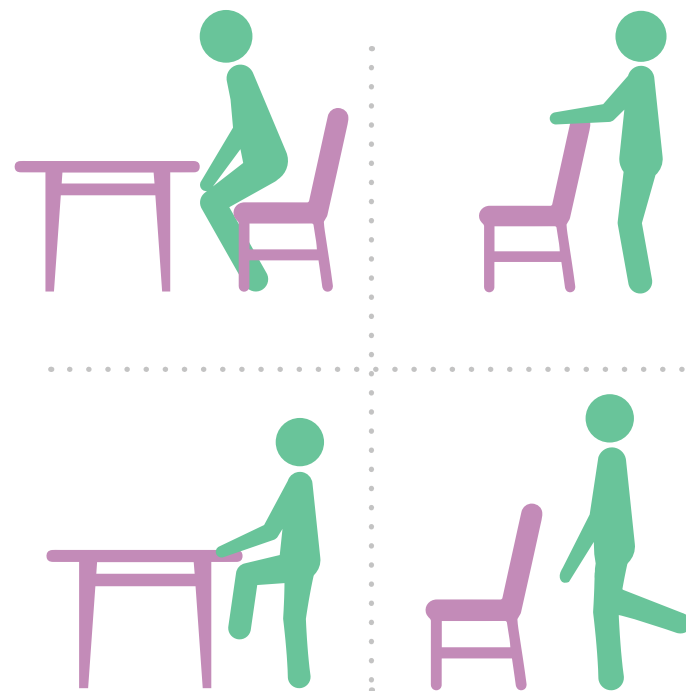
Oppmuntre til aktivitet mellom besøkene når brukeren føler seg trygg.

Pass på at det er ryddig der øvelsene gjøres, at det ikke er et løst teppe eller annet som man kan skli på. Hvis det skal brukes en stol som støtte, må denne stå støtt og ikke kunne velte. Det er tryggere å støtte seg til vegg enn på en stol.

Bruk tid på å vise riktig utgangsstilling, for eksempel hvordan sette beina riktig for å reise seg fra en stol og forklar hvorfor det er viktig å lene seg mot noe stødig som ikke velter.

# BASIS

BALANSE \* SIKKERHET \* STYRKE





### **Knebøy med stol (reise/sette seg)**

Sitt med litt avstand mellom beina. Tærne skal peke fremover.

Plasser føttene under stolen. Da er det lettere å reise seg. Før overkroppen fremover, reis deg opp og strekk armene frem. Sett deg rolig ned igjen.

Gjør øvelsen 1-3 ganger med 8-10 repetisjoner.



### **Tåhev med støtte**

Støtt deg mot en stol, vegg eller noe annet stødig.

Stå oppreist med samlede bein. Ha kroppsvekten over stortå. Løft begge hæler raskt og kontrollert opp, og senk rolig ned. Kroppen skal heves i én bevegelse rett opp, ikke fremover.

Gjør øvelsen 1-3 ganger med 8-10 repetisjoner.



### **Kneløft med støtte**

Stå med støtte og med avstand mellom beina.

Tærne skal peke fremover. Løft ett og ett bein med bøyde knær. Hold et par sekunder før du senker beinet.

Gjør øvelsen 1-3 ganger med 8-10 repetisjoner hver gang på hvert bein.



### **Ettbens balanse**

Stå oppreist, se fremover, beina i behagelig avstand. Bruk en stol, vegg eller noe annet som er stødig for støtte.

Løft et bein bakover. Hold stillingen 3-4 sekunder, øk opp til 10 sekunder.

Gjør øvelsen 1-3 ganger på hvert bein.