

Partnere

Hovedpartner



Projekt partnere



Kontaktoplysninger

Paolo Caserotti

Syddansk Universitet

Institut for Idræt og Biomekanik

Center for Aktiv og Sund Aldring



pcaserotti@health.sdu.dk



+45 6550 3444

Er du interesseret i at vide mere om WIPP?

Besøg os online på: www.wipp-online.eu

WIPP-projektet finansieres af Interreg5a Deutschland-Danmark med midler fra European Fund for Regional Development

Projekt WIPP

Welfare Innovations in Primary Prevention



Et træningsprogram til dig der er over 65 år, og som har lyst til at prøve kræfter med træning i hjemmet

Niveau 3

Til den øvede eller dig, der også ønsker øvelser på gulvet



Aldring, funktion og træning

Med denne brochure vil vi gerne inspirere dig til træning i hjemmet. Du kan vælge at bruge træningen som din primære træningsform eller som supplement til den træning, du måske allerede går til i forening, fitnesscenter eller andetsteds. Programmet indeholder en blanding af styrkeøvelser, balanceøvelser og koordinationsøvelser for hele kroppen.

Træningen i denne brochure er tiltænkt dig, der er øvet i at træne, og som sagtens kan klare øvelser, der kræver du skal op og ned fra gulvet. Du skal ikke bruge andet end en stol, en bære- eller mulepose og egen kropsvægt.

Forskning viser, at nedsat fysisk funktionsevne blandt ældre kan forebygges gennem træning, og at selv en lille stigning i mængden af træning kan have positive effekter på helbredet.

I WIPP-projektet arbejder vi med flere forskellige former for træning, og én af de træningsformer vi har forsøgt os med, har været træning i hjemmet. Træning i hjemmet stiller ingen eller få krav til redskaber og ingen krav til tidspunkter, og kan derfor tilrettelægges så det passer bedst muligt til den enkeltes situation og hverdag.

Læs mere om WIPP-projektet på vores hjemmeside www.wipp-online.eu.

Rigtig god træning!

Instruktion

Træningsprogrammet ligger op til, at du træner to gange i ugen.

Træningen er delt op i *sessioner* og *blokke*. Der er i alt tre sessioner, og vi anbefaler at du kun træner *Session 1* de første fire uger. Derefter kan du bevæge dig videre til *Session 2*, og træne den i fire uger. Slutteligt er der *Session 3*, som du kan bruge ubegrænset efter de første 8 uger. Hver session indeholder opvarmning og 2-3 blokke. Hver blok indeholder 2-3 øvelser, og ud for hver øvelse vil du kunne se, om du skal udføre øvelsen 30 sekunder i træk eller udføre 10 gentagelser af øvelsen. Nogle øvelser kræver at du tager 10 gentagelser på både højre og venstre side. *Hver blok skal gentages tre gange, så du ender med at have taget fx 3x10 gentagelser af hver blok.*

Sørg for at intensiteten er høj nok – med andre ord, at træningen er hård nok. I praksis betyder det, at øvelsen skal føles så anstrengende, at du kun kan udføre den i 30 sekunder eller udføre 10 gentagelser af den pågældende øvelse i træk. Fyld mere vægt i din bære- eller mulepose, hvis øvelsen er for let.

Vi opfordrer dig til at overholde følgende sikkerhedsregler når du træner:

- Når du bruger en stol i træningen, så bør den stå op ad en væg, så den ikke kan rykke sig eller vælte
- Træn på et fast underlag: væg-til-væg-tæpper og træ- eller linoleumsgulv. Undgå at træne hvor der ligger løse tæpper
- Hvis du træner på et glat underlag, så skal du sørge for at have bare fødder, og ikke træne i strømpesokker
- Hvis du træner i sko, så skal det være et par, du føler dig godt tilpas i. Stødabsorberende træningssko kan være gode for dig, der er overvægtig eller som har problemer med knæ- og fodled. Undgå træsko eller sko med høj hæl
- Sørg for at få ekstra væske på dine træningsdage. Når vi træner, så sveder vi mere og der fordampes mere vand gennem vores udåndingsluft – også selvom du måske ikke mærker sveden pible. Du bør drikke ca. ½ liter mere på træningsdage. Drik gerne både før, under og efter træningen, så du ikke risikerer at blive svimmel og falde

Træning – Session 1 (4 uger)

Opvarmning



- ❶ Stå med siden mod en væg. Støt med den ene hånd på væggen. Ret ryggen og gå i højt tempo på stedet. ⌚ 30 sek.



- ❶ Stå med ret ryg bag en stol. Støt med hænderne på stolens ryglæn. Træd nu skiftevis et skridt til højre og venstre, hvor du samler fødderne ved hvert skridt. ⌚ 30 sek.



- ❶ Stå med siden mod en væg. Støt med den ene hånd på væggen. Ret ryggen og løft skiftevis højre og venstre knæ højt op i luften, mens du svinger armen, der ikke støtter mod væggen. ⌚ 30 sek.

Blok 1



- ❶ Stå med ret ryg foran en stol. Hold din mulepose ind til brystet. Bøj ned i knæene og skub bagdelen bagud, så du rører stolen, uden at sætte dig. Rejs dig til stående og gentag. Udfør 10 gentagelser. 🔄 10 stk.



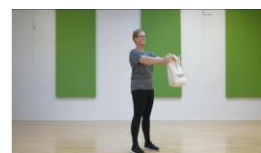
- ❶ Støt med venstre hånd og knæ på et stolesæde. Hold din mulepose i højre hånd og sørg for at ryggen er vandret. Hold højre hånd strakt ned mod gulvet og løft den op til brystet ved at bøje i albuen. Sænk den langsomt. Tag først 10 gentagelser med højre arm, derefter 10 gentagelser med venstre. 🔄 10 stk.

🔄 Gentag hele Blok 1 tre gange

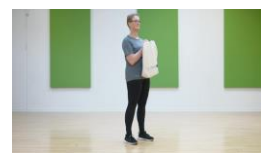
Blok 2



- ❶ Ret ryggen og gå på tæer. Støt dig til en væg hvis nødvendigt. ⌚ 30 sek.



- ❶ Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold din mulepose i hænderne og løft nu begge arme strakt foran dig. Sænk langsomt og gentag. Udfør 10 gentagelser. 🔄 10 stk.



- ❶ Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold din mulepose i begge hænder ned langs kroppen. Løft muleposen op til brystet ved at bøje i albuerne. Sænk langsomt og gentag. Udfør 10 gentagelser. 🔄 10 stk.

🔄 Gentag hele Blok 2 tre gange

Blok 3



- ❶ Sid på en stol med ret ryg, uden at støtte mod ryglænet. Hold fast i stolens sæde med begge hænder. Spænd op i maven og løft nu skiftevis højre og venstre knæ op til brystet, som om du cykler. ⌚ 30 sek.



- ❶ Stå med ret ryg og skulderbreddes afstand mellem fødderne. Spænd op i bækkenbunds-musklerne og hold spændingen et øjeblik. Slip spændingen og slap af, før du igen spænder op. Udfør 10 gentagelser. 🔄 10 stk.

🔄 Gentag hele Blok 3 tre gange

Træning – Session 2 (4 uger)

Opvarmning



❶ Stå med ret ryg. Gå på stedet i højt tempo samtidig med at du løfter begge arme strakt op i luften og ned igen. ⌚ 30 sek.



❶ Stå med ret ryg og fødderne samlet. Tag et skridt ud til den ene side, samtidig med at du strækker begge arme ud til siderne. Gentages til modsatte side. ⌚ 30 sek.



❶ Stå med ret ryg. Løb på stedet samtidig med at du bokser med armene foran dig. ⌚ 30 sek.

Blok 1



❶ Stå med samlede ben og hænderne i siden. Træd et skridt frem på højre ben og bøj ned i knæet til 90 grader. Sørg for at ryggen er ret, og at knæet peger i samme retning som tærerne. Stød fra og skub dig op til stående. Udfør 10 gentagelser på hver side. ♻️ 10 stk.



❶ Læg dig på ryggen med bøjede knæ. Spænd op i bækkenbunds-musklerne og hold spændingen et øjeblik. Slip spændingen og slap af, før du igen spænder op. Udfør 10 gentagelser. ♻️ 10 stk.



❶ Læg dig på ryggen med bøjede knæ og armene ned langs siderne. Spænd op i ballerne og løft bagdelen så højt op du kan. Hold stillingen et øjeblik inden du sænker dig roligt. Udfør 10 gentagelser. ♻️ 10 stk.

♻️ Gentag hele Blok 1 tre gange

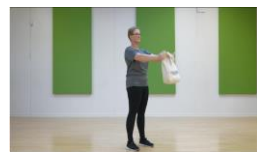
Blok 2



❶ Placer hænderne på det ene knæ. Tag et skridt tilbage med modsatte fod og bøj ned i knæet. Sæt hænderne ned på måtten og før det sidste knæ ned på måtten, så du står på alle fire. Vend dig om på den ene side og kom ned at ligge på siden. Rul om på ryggen og stræk arme og ben. Bøj i det ene knæ og rul om på modsatte side. Brug hænderne til at skubbe dig op på alle fire. Træd det ene ben frem, så foden står i gulvet. Placer hænderne på knæet og rejs dig. Udfør 10 gentagelser. ♻️ 10 stk.



❶ Læg dig på ryggen med bøjede knæ og hænderne bag hovedet. Spænd op i maven og løft hoved og skuldre let fra måtten. Sørg for at hagen holdes tæt ind til brystet. Sænk dig roligt og gentag 10 gange. ♻️ 10 stk.



❶ Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold din mulepose i hænderne og løft nu begge arme strakt foran dig. Sænk langsomt og gentag. Udfør 10 gentagelser. ♻️ 10 stk.

♻️ Gentag hele Blok 2 tre gange

Træning – Session 3

Opvarmning



- ❶ Stå med ret ryg. Gå på stedet i højt tempo samtidig med at du løfter begge arme strakt op i luften og ned igen. ⌚ 30 sek.



- ❶ Stå med ret ryg og fødderne samlet. Tag et skridt ud til den ene side, samtidig med at du strækker begge arme ud til siderne. Gentages til modsatte side. ⌚ 30 sek.

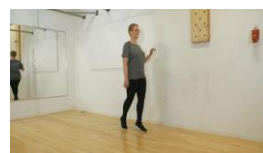


- ❶ Stå med ret ryg. Løb på stedet samtidig med at du bokser med armene foran dig. ⌚ 30 sek.

Blok 1



- ❶ Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Bøj ned i knæene og skub bagdelen bagud, som om du skal sætte dig på en stol. Sørg for at knæene peger i samme retning som tærne. Rejs dig til stående. Udfør 10 gentagelser. 🔁 10 stk.



- ❶ Ret ryggen og gå på tæer. Støt dig til en væg hvis nødvendigt. ⌚ 30 sek.



- ❶ Stå med samlede ben og hænderne i siden. Træd et skridt frem på højre ben og bøj ned i knæet til 90 grader. Sørg for at ryggen er ret, og at knæet peger i samme retning som tærne. Stød fra og skub dig op til stående. Udfør 10 gentagelser på hver side. 🔁 10 stk.

🔁 Gentag hele Blok 1 tre gange

Blok 2



- ❶ Placer hænderne på det ene knæ. Tag et skridt tilbage med modsatte fod og bøj ned i knæet. Sæt hænderne ned på måtten og før det sidste knæ ned på måtten, så du står på alle fire. Vend dig om på den ene side og kom ned at ligge på siden. Rul om på ryggen og stræk arme og ben. Bøj i det ene knæ og rul om på modsatte side. Brug hænderne til at skubbe dig op på alle fire. Træd det ene ben frem, så foden står i gulvet. Placer hænderne på knæet og rejs dig. Udfør 10 gentagelser. 🔁 10 stk.



- ❶ Læg dig på ryggen med bøjede knæ og hænderne bag hovedet. Spænd op i maven og løft hoved og skuldre let fra måtten. Sørg for at hagen holdes tæt ind til brystet. Sænk dig roligt og gentag 10 gange. 🔁 10 stk.



- ❶ Læg dig på maven med hænderne foran panden. Løft nu overkroppen op fra underlaget, mens du kigger ned i måtten. Sænk roligt. Udfør 10 gentagelser. 🔁 10 stk.

🔁 Gentag hele Blok 2 tre gange

Blok 3



- ❶ Støt med venstre hånd og knæ på et stolesæde. Hold din mulepose i højre hånd og sørg for at ryggen er vandret. Hold højre hånd strakt ned mod gulvet og løft den op til brystet ved at bøje i albuen. Sænk den langsomt. Udfør 10 gentagelser på hver side. 🔁 10 stk.



- ❶ Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hav muleposen i din venstre hånd. Løft venstre knæ op og flyt muleposen fra venstre til højre hånd under knæet. Udfør 10 gentagelser på hver side. 🔁 10 stk.

🔁 Gentag hele Blok 3 tre gange