

# Træn sammen – med glæde!

Disse øvelser hjælper dig til at holde dig i form og dermed lette hverdagen. Samtidig er de tænkt som et fornøjeligt samvær med besøgende familie og venner, fordi alle øvelser kræver, at man er to om dem.

Øvelserne forbedrer din bevægelighed, udholdenhed, balance og de styrker dine arme og ben, så du fx lettere kan komme op af stolen.

Inden du udfører øvelserne første gang, bør du eller din besøgende spørge plejepersonalet (eller din læge) om der er øvelser, du skal være varsom med eller eventuelt helt undgå.

Start forsigtigt med øvelserne, så du ikke overanstrenger dig. Du må dog gerne blive både varm og lidt forpustet. Det er kun udtryk for, at kroppen arbejder. Du må også gerne svede en lille smule, men du skal stoppe, hvis du føler dig dårligt tilpas.

Når du har trænet et stykke tid, kan du både udføre øvelserne hurtigere og i længere tid. Det skyldes, at du er kommet i bedre form. Du kan komme i endnu bedre form ved at gentage øvelserne flere gange i træk og samtidig sætte tempoet lidt op.



Ved de første fem øvelser skal I sidde over for hinanden, så tæerne mødes. Hold fast i hinandens hænder og sid gerne lidt fremme på stolen.



### Øvelse 1

'Sav brænde' ved skiftevis at trække hinandens højre og venstre hånd rytmisk frem og tilbage.



### Øvelse 2

Løft begge arme over hovedet og sænk dem lige ned mod lårene.



### Øvelse 3

Hold hinanden i hænderne ved knæene. Før hænderne med strakte arme ud til siden og op, og derefter ned igen – som en fugl, der basker med vingerne.

### Øvelse 4

Hold fast om hinandens håndled og 'træk tov' ved på skift at trække hinanden frem og tilbage. Den ene trækker, og den anden holder igen.





## Øvelse 5

Hold håndfladerne mod hinanden og skub skiftevis hinanden tilbage. Den ene skubber, og den anden yder modstand.

---

Ved de næste to øvelser skal I sidde over for hinanden med ca. en fods afstand mellem tåspidserne. Sid gerne lidt fremme på stolen.

## Øvelse 6

Begge løfter det højre ben og rører den andens fod i luften. Skift mellem højre og venstre ben i rytmiske bevægelser. Hold fast i stolesædet.



## Øvelse 7

Grib om hinandens håndled og hjælp skiftevis hinanden op af stolen ved at trække i hinandens håndled.



## Øvelse 8

Stå over for hinanden og hold om hinandens håndled.

Den ene løfter det ene ben og holder balancen et øjeblik. Skift mellem at løfte højre og venstre ben.



## Øvelse 9

Bliv stående som i øvelse 8 og drej langsomt overkroppen mod venstre og kig over venstre skulder. Gentag til højre side.



## Hvordan kan man støtte ældre, der har behov for hjælp, når de skal op af stolen?

Stil dig skråt bag ved den, du skal hjælpe og grib fat i den ældres albue og hånd, så du kan støtte og "løfte" vedkommende.

Den ældre kommer lettest op af stolen, hvis den ældre først "rokker" et par gange frem og tilbage for at sætte bevægelsen i gang.

# Træn sammen – med glæde!

Disse øvelser hjælper dig til at holde dig i form og dermed lette hverdagen. Samtidig er de tænkt som et fornøjeligt samvær med besøgende familie og venner, fordi alle øvelser kræver, at man er to om dem.

Øvelserne forbedrer din bevægelighed, udholdenhed, balance og de styrker dine arme og ben, så du fx lettere kan komme op af stolen.

Inden du udfører øvelserne første gang, bør du eller din besøgende spørge plejepersonalet (eller din læge) om der er øvelser, du skal være varsom med eller eventuelt helt undgå.

Start forsigtigt med øvelserne, så du ikke overanstrenger dig. Du må dog gerne blive både varm og lidt forpustet. Det er kun udtryk for, at kroppen arbejder. Du må også gerne svede en lille smule, men du skal stoppe, hvis du føler dig dårligt tilpas.

Når du har trænet et stykke tid, kan du både udføre øvelserne hurtigere og i længere tid. Det skyldes, at du er kommet i bedre form. Du kan

komme i endnu bedre form ved at gentage øvelserne flere gange i træk og samtidig sætte tempoet lidt op.

