

Tema: Bassentrening ved etablert osteoporose

Øvelsesutvalget er hentet fra den kanadiske boken "Aquatic Exercise Therapy" v/Andrea Bates og Norm Hanson (W.B. Saunders Comp.). Boken har et bredt utvalg av øvelser for ulike medisinske diagnoser der trening er en del av rehabiliteringen.

Øvelsene på dette temaarket skal gjøres på begge sider av kroppen. Start med få repetisjoner av hver øvelse og øk til ca. 10 (eller flere) etter en tid. Hvor raskt dette skjer avhenger av den enkelte utøvers form før treningsstart. Begynn heller med for få repetisjoner enn for mange – slik at kroppen får tid til å venne seg til uvante bevegelser.

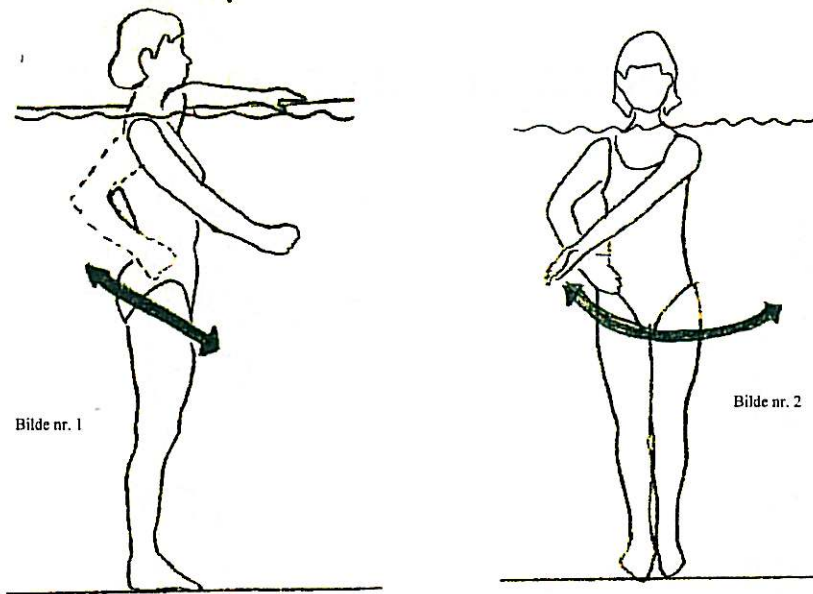
Husk å holde magen litt inn (knipe magemusklene) og trekke baken inn under øvelsene for å stabilisere korsryggen.

Tøyningene skal holdes i 10 – 20 sekunder.

Svømming kan være fint som oppvarming. Ryggsvømming anbefales for dem som har forøket krumning øverst i ryggen. En annen oppvarmingsøvelse er å ligge på ryggen, holde i bassengkanten og sparke/sykle med bena.

Hvis du/dere allerede har et øvelsesprogram som fungerer godt, så bruk disse øvelsene til å lage variasjon: et innarbeidet program behøver ikke skiftes helt ut.

Bassengøvelser



Bilde nr. 1

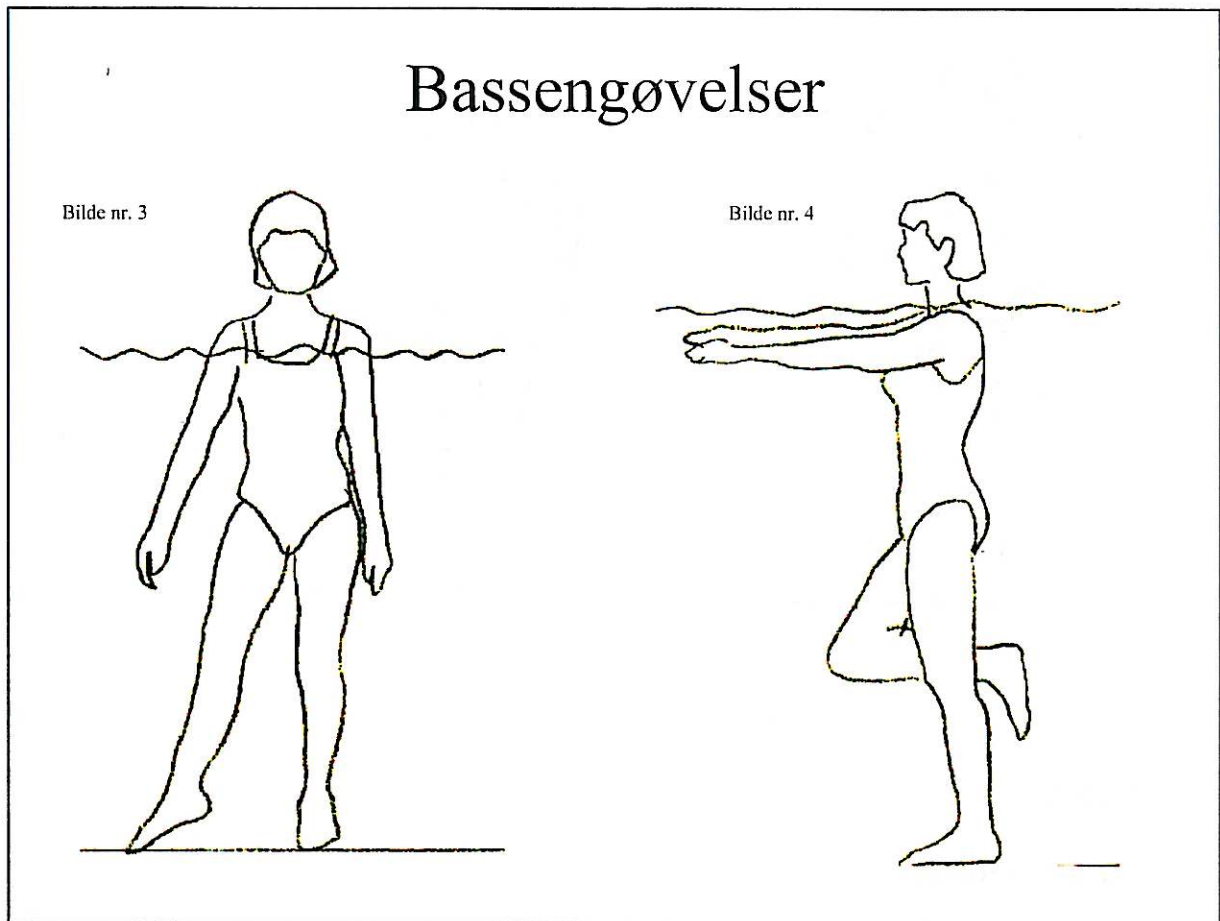
Pendel – trekk

- stå rett, hold i bassengkanten
- strekk den andre armen rett frem
- dra armen bakover mens du bøyer i albuen

Bilde nr. 2

Arm – kryss

- stå rett, hold på hoften eller bassengkanten
- håndflaten frem, sving armen fra side til side foran kroppen

**Bilde nr. 3****Vektoverføring fra side til side**

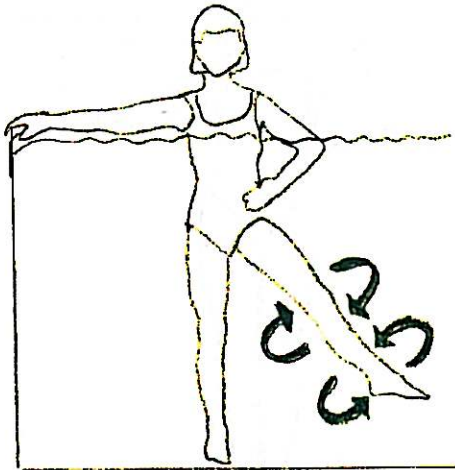
- stå med føttene i skulderbreddes avstand
- før rolig vekten fra et ben til det andre og tilbake flere ganger

Bilde nr. 4**"Storke"**

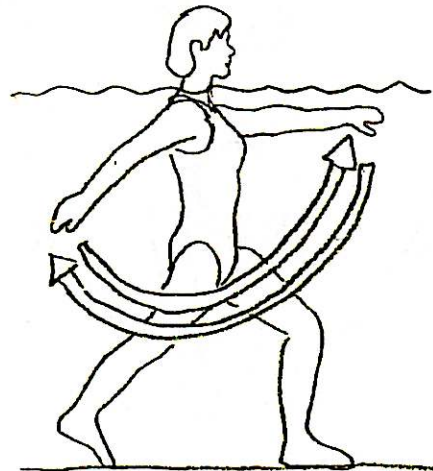
- løft et ben ved å bøye i hofte og kne
- prøv å holde balansen - korriger med armene hvis nødvendig

Bassengøvelser

Bilde nr. 5



Bilde nr. 6



Bilde nr. 5

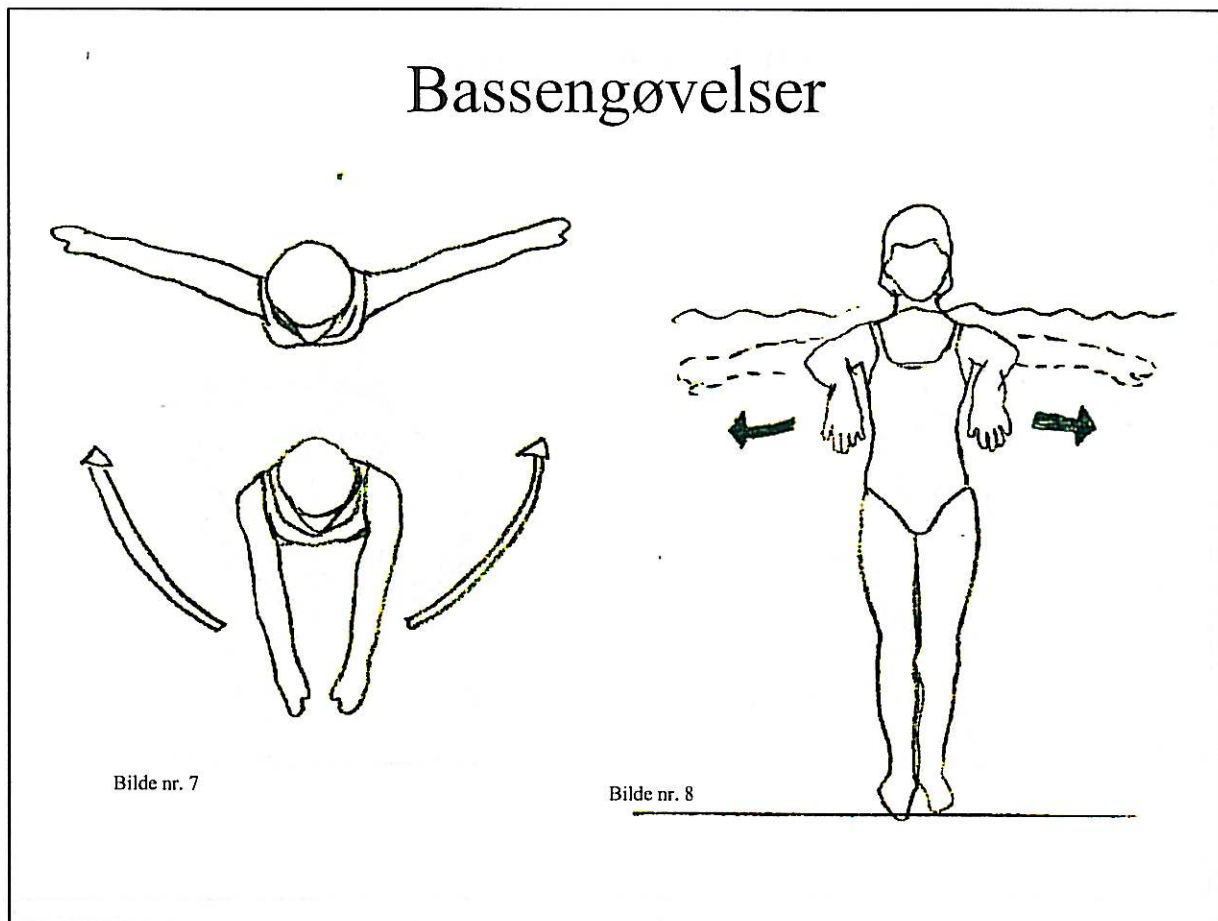
Hoftetrening

- stå i armlengdes avstand fra bassengkanten
- før benet ut til siden
- hold kneet strakt mens benet tegner sirkler i vannet, først med, deretter mot klokken
- hold ryggen rett og se fremover

Bilde nr. 6

Armpendling

- hold albuen rett, vri håndflaten opp og sving den ene armen foran kroppen
- på samme tid, vri den andre håndflaten ned og sving armen ned bak kroppen
- gjenta, mens du vrir håndflatene

**Bilde nr. 7****Trening for øvre del av ryggen**

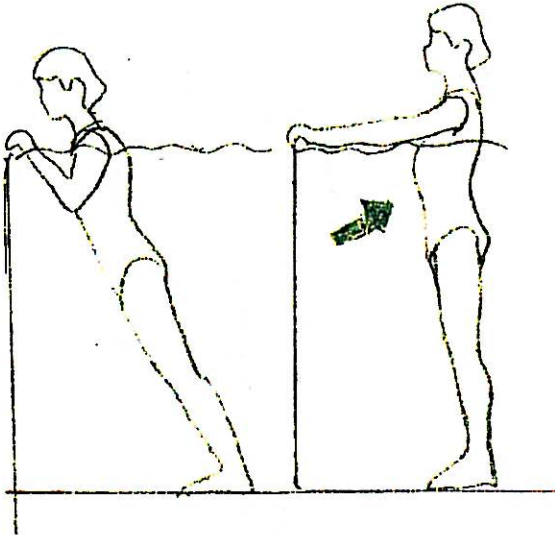
- stå med armene strukket fremover, litt under skulderhøyde
press armene rolig ut og bakover, slik at skulderbladene beveger seg mot hverandre
- returner til utgangsstillingen

PS - her kan det brukes flyteplater til å øke motstanden

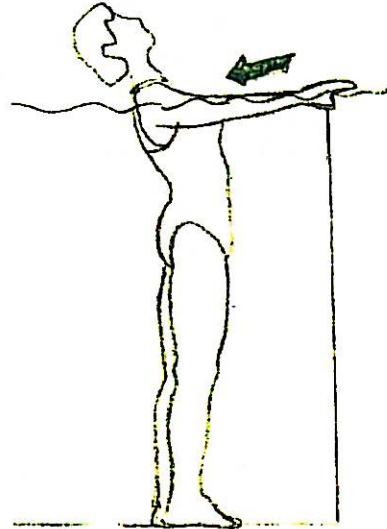
Bilde nr. 8**Armtak/brystsvømming**

- strekk begge armer ut til siden i skulderhøyde
- bøy 90 grader i albue og før armene til midtlinjen

Bassengøvelser



Bilde nr.9



Bilde nr. 10

Bilde nr. 9

Armbøyninger

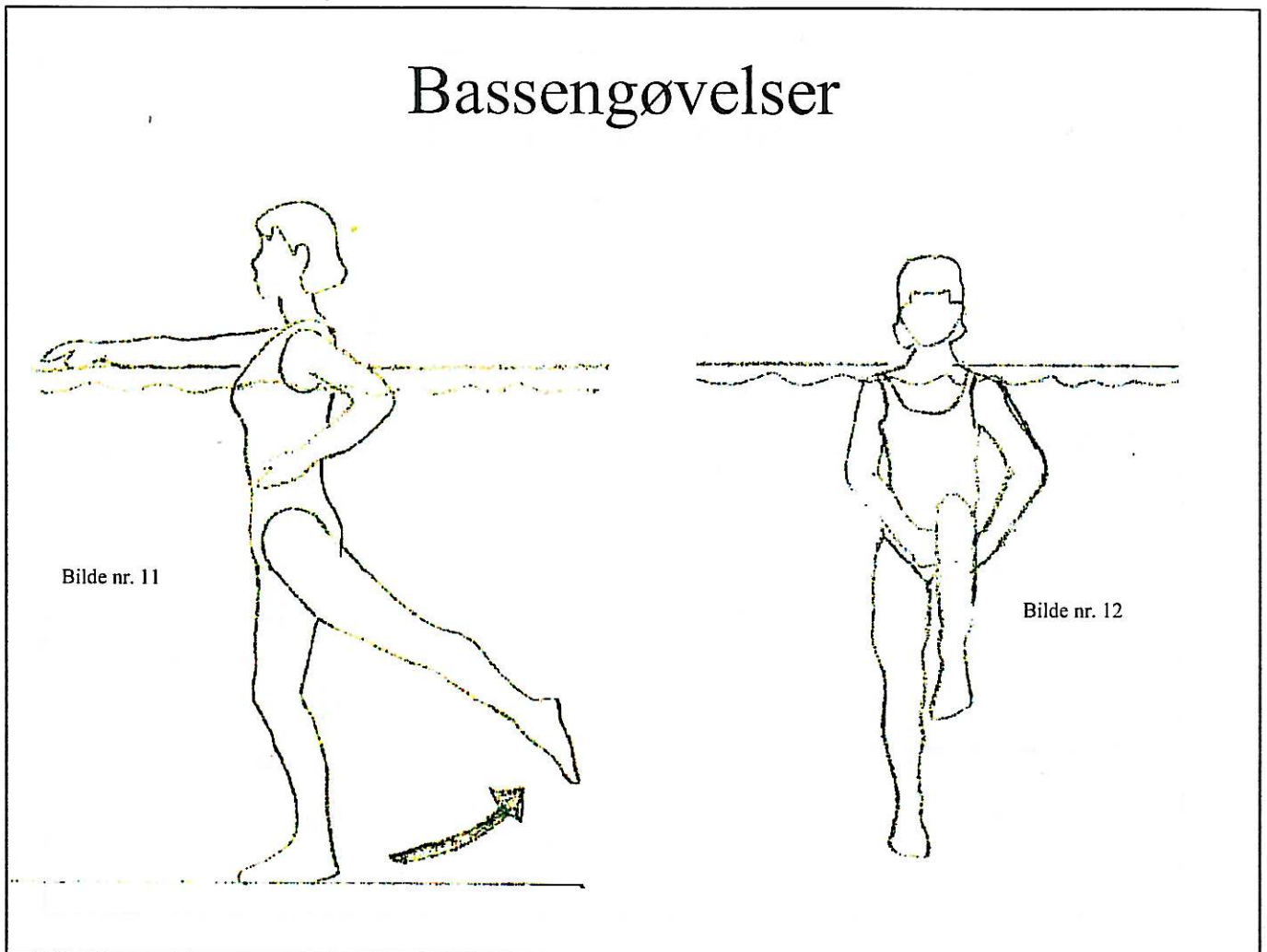
- stå armlengdes avstand fra kanten, hold fast uten å bøye kroppen. Len fremover ved å bøye armene til brystet berører bassengkanten
- ikke løft hælene under denne bevegelsen
- skyv fra med armene til du er i utgangsposisjon
- det skal være rolige og kontinuerlige bevegelser

Bilde nr. 10

Stående ryggstrekk

- stå i armlengdes avstand fra bassengkanten, hold i kanten
- løft blikket langsomt opp i taket ved å strekke i nakken
- skyv overkroppen vekk fra bassengkanten - hold noen sekunder, og slapp av

Bassengøvelser



Bilde nr. 11

Bilde nr. 12

Bilde nr. 11

Hofteøvelser

- stå med siden mot bassengkanten og hold tak i bassengkanten med armen
- press ytterbenet bakover fra hoften - hold magen inn og ryggen rett. Se fremover
- kneet på det stående benet skal være litt bøyd

Bilde nr. 12

Tøyningsøvelse

- stå med ryggen mot bassengkanten
- løft opp et kne og ta tak under kneet med begge hender
- trekk kneet opp mot brystet - det andre kneet og ryggen rett hold noen sekunder og sett benet ned igjen

Bilde nr. 13**Nakketøyning**

- før armen over hodet - langfingeren ligger over øret
- den andre armen skal lengst mulig bak ryggen
- tøy hodet forsiktig over til siden - se samtidig nedover
- hold noen sekunder - slapp av

Bilde nr. 14**Mageøvelser**

- stå med ryggen mot bassengveggen, bena i skulderbreddes avstand
- trekk sammen magemusklene - dra bekkenet opp mot navlen (ryggen presses da mot bassengkanten)
- hold noen sekunder og slapp så av

