



# 65+

## Øvelser som holder deg i form

- + Konkrete råd om fysisk aktivitet
- + Slik kommer du i gang

 Helsedirektoratet



TRONDHEIM KOMMUNE



# Innhold

## Fysisk aktivitet gir overskudd

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| + Slik kommer du i gang .....             | 4  |
| + Nasjonale anbefalinger for voksne ..... | 5  |
| + Oppvarming .....                        | 5  |
| + Smerte og trening .....                 | 5  |
| + Bevegelighet .....                      | 7  |
| + Balanse .....                           | 9  |
| + Kondisjon .....                         | 13 |
| + Styrke .....                            | 17 |
| + Lag en aktivitetsplan .....             | 19 |

## 20 øvelser

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| + Tren deg sprek .....                  | 20 |
| + God balanse og sterke bein .....      | 21 |
| + Bevegelighet i rygg og armer .....    | 25 |
| + Sterke armer .....                    | 27 |
| + Sterk, stabil og bevegelig rygg ..... | 28 |
| + Sterke magemuskler .....              | 31 |

## Øvelsesplakat i midten av brosjyren



# Fysisk aktivitet gir overskudd

Visste du at en åttiåring er like trenbar som en trettiåring?

Det er helt gratis å være i fysisk aktivitet, det trenger ikke å ta mye tid, og det kan foregå der du bor. Holder du deg i regelmessig bevegelse, er gevinsten stor.

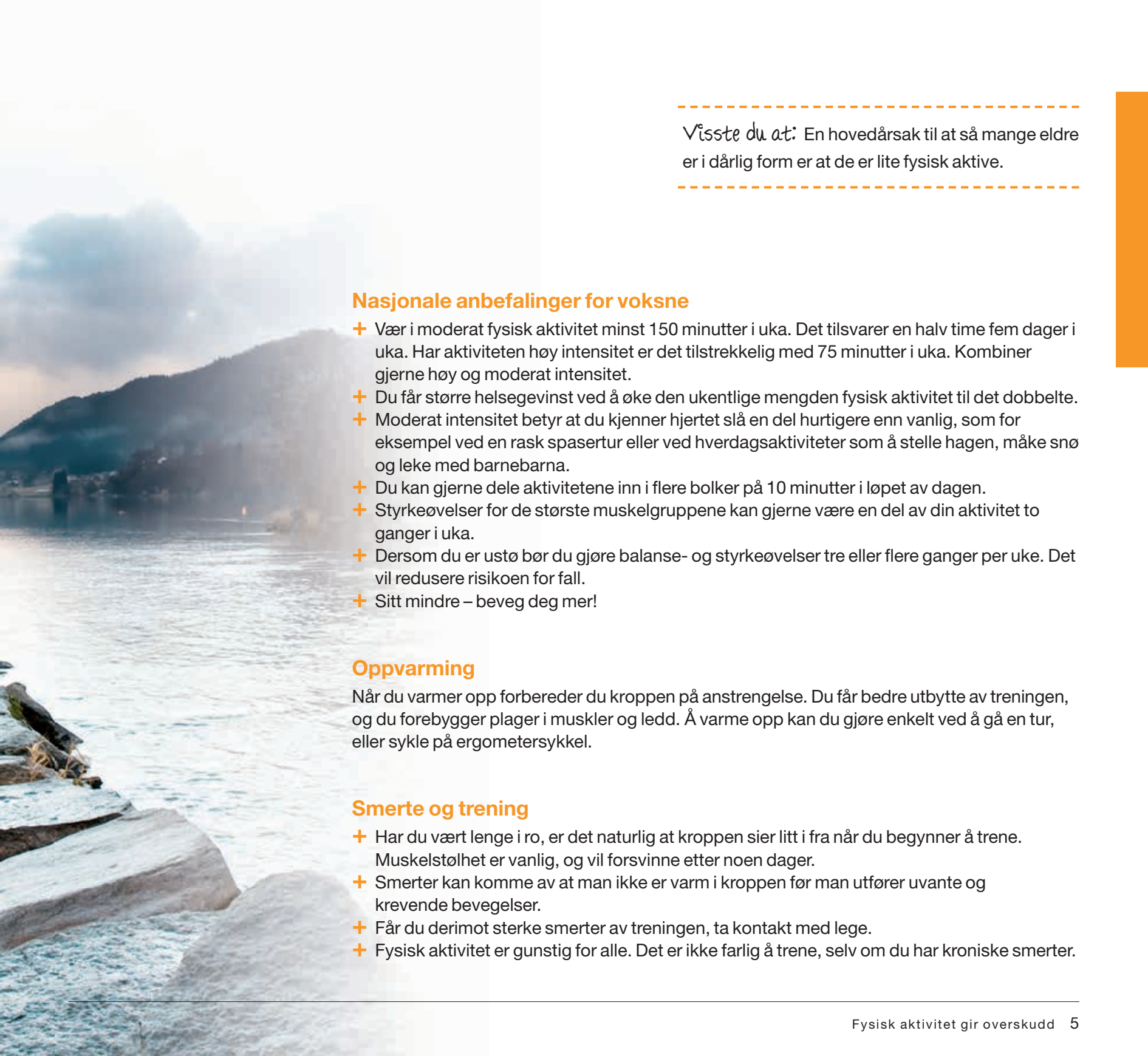
- + Du får bedre humør og mer energi.
- + Du får bedre helse, sover bedre og tenker klarere.
- + Det blir lettere å reise, være på hytta og å gå i skog og mark.
- + Du holder lettere tritt med barnebarna.
- + Sjansen øker for at du kan være selvhjulpen lenger.

## Slik kommer du i gang

Vi håper du kan få noen gode tips ved å lese denne brosjyren. Øvelsene passer for alle, men er spesielt viktige for deg over 65 år. Husk at du slett ikke trenger å gjøre alt.

- + Start i dag.
- + Plukk ut fire til sju øvelser bak i brosjyren og gjør dem en eller to ganger i uka i starten. Etter hvert kan du øke til tre ganger i uka.
- + Ta ut plakaten og heng den på et godt synlig sted. For eksempel på kjøleskapet.
- + Se gjerne tipsene i kapittelet om aktivitetsplan på side 19.
- + Det er langt bedre å være litt fysisk aktiv, enn å bare være i ro.
- + Gå en tur.
- + Dersom du er usikker på egen helse, snakk med legen din.





-----  
Visste du at: En hovedårsak til at så mange eldre er i dårlig form er at de er lite fysisk aktive.  
-----

### Nasjonale anbefalinger for voksne

- + Vær i moderat fysisk aktivitet minst 150 minutter i uka. Det tilsvarer en halv time fem dager i uka. Har aktiviteten høy intensitet er det tilstrekkelig med 75 minutter i uka. Kombiner gjerne høy og moderat intensitet.
- + Du får større helsegevinst ved å øke den ukentlige mengden fysisk aktivitet til det dobbelte.
- + Moderat intensitet betyr at du kjenner hjertet slå en del hurtigere enn vanlig, som for eksempel ved en rask spasertur eller ved hverdagsaktiviteter som å stelle hagen, måke snø og leke med barnebarna.
- + Du kan gjerne dele aktivitetene inn i flere bolker på 10 minutter i løpet av dagen.
- + Styrkeøvelser for de største muskelgruppene kan gjerne være en del av din aktivitet to ganger i uka.
- + Dersom du er ustø bør du gjøre balanse- og styrkeøvelser tre eller flere ganger per uke. Det vil redusere risikoen for fall.
- + Sitt mindre – beveg deg mer!

### Oppvarming

Når du varmer opp forbereder du kroppen på anstrengelse. Du får bedre utbytte av treningen, og du forebygger plager i muskler og ledd. Å varme opp kan du gjøre enkelt ved å gå en tur, eller sykle på ergometersyssel.

### Smerte og trening

- + Har du vært lenge i ro, er det naturlig at kroppen sier litt i fra når du begynner å trene. Muskelstøhet er vanlig, og vil forsvinne etter noen dager.
- + Smerter kan komme av at man ikke er varm i kroppen før man utfører uvante og krevende bevegelser.
- + Får du derimot sterke smerter av treningen, ta kontakt med lege.
- + Fysisk aktivitet er gunstig for alle. Det er ikke farlig å trene, selv om du har kroniske smerter.

*Mange tyr til fjernkontrollen når de blir syke, og  
slutter å bevege på seg. De glemmer at det er da  
de må bevege på seg.*

Kjell Brodal, 80 år



# Bevegelighet

Med åra blir ledd og muskler ofte stivere. Heldigvis kan mye gjøres for å forsinke prosessen. Finn noen bevegelighetsøvelser bak i brosjyren og gjør dem i hverdagen din.

Kjell synes selv han er ganske myk i kroppen for alderen. Han er mye ute og går, både med og uten staver, og han trener styrke, balanse og bevegelighet. For ni år siden fikk han hjernehinneblødning og satt en tid i rullestol. Hvem skulle tro det når vi ser ham i dag?

**Kjells favorittøvelser** bak i heftet: 3, 7, 10, 17, 19, 20.

Kjells aktivitetsplan:

| MANDAG                    | TIRSDAG | ONSDAG                 | TORSDAG | FREDAG                    |
|---------------------------|---------|------------------------|---------|---------------------------|
| Trening på treningssenter |         | Ballsport med kompiser |         | Trening på treningssenter |
|                           | Tur ute |                        | Tur ute | Tur ute                   |

Tips  
til deg

## + Beveg på ankene

Det er viktig å ha god bevegelighet i ankelleddene. Myke ankler bidrar til at det er lettere å gå i trapp og gjør gangen stødig.

## + Bruk hoftene

Vær bevisst på å ha et godt fraspark når du går. Det er bra for hofteleddene, og det gir ryggen en god og naturlig dreining.

## + Bli myk i nakken

Du som er bevegelig i nakken, kan lettere følge med i trafikken når du kjører bil, sykler eller går. Drei gjerne hodet rolig til begge sider et par, tre ganger om dagen.

Visste  
du at

## + Du smører kroppen

Leddene dine får naturlig smøring når du beveger deg. Sørg for allsidig bruk av kroppen hver dag. Arbeid i hus, hage og garasje er en god form for fysisk aktivitet.

## + Hverdagen blir enklere

Bevegelighetstrening gjør det lettere å nå opp i kjøkkenskapet, ta på seg skoene og komme seg ut av bilen.



*Kom dere opp fra godstolen og prøv.  
Aktivitet hjelper også på humøret!*

Anbjørg Haugen, 84 år

# Balanse

Trener du balanse og styrke, øker du sjansen for å være selvhjulpen også i høy alder. Det er lett å trene balansen hjemme. Stå ved kjøkkenbenken og gjør øvelsene vi foreslår lenger bak i heftet.

Anbjørg er enke og bor alene. Hun er beinskjør og gjør balanse- og styrkeøvelser ved kjøkkenbenken hver dag. Anbjørg prøver å gå mye, inne og ute. Hun klarer fortsatt mye av husarbeidet og henter posten selv. Hun er avhengig av rullatoren sin.

**Anbjørgs favorittøvelser** bak i heftet: 1,2,4,5,8,9.

Anbjørgs aktivitetsplan:

| MANDAG                    | TIRSDAG                   | ONSDAG     | TORSDAG   | FREDAG                    |
|---------------------------|---------------------------|------------|-----------|---------------------------|
| Vaske klær                | Stryke klær               | Støvsuge   |           | Bake                      |
| Balanse- og styrkeøvelser | Balanse- og styrkeøvelser | Gå tur ute | Eldretrim | Balanse- og styrkeøvelser |



## + Trim i trappa

Å gå trapp er bra for balansen og styrken i beina. Gå trappa daglig, om du kan.

## + Naturlig balansetrening

Husarbeid, som å sette tallerkener opp i skapet og å henge opp klær, er bra for balansen.

## + Sørg for å ha gode briller

Dårlig syn øker risikoen for å falle.

## + Du som er mye i ro

Har du vanskelig for å komme deg ut, er det ekstra viktig å trene balanse og styrke hjemme.

## Tips til deg

- + Du blir stødigere** Trener du balanse og styrke, vil det føles tryggere å bevege seg. Det blir lettere å delta i sosiale aktiviteter og å gå utendørs. Daglige gjøremål som å henge opp klær kan også bli enklere.
- + Du kan unngå beinbrudd** Den som trener balanse og styrke i beina, reduserer risikoen for å falle og brette bein.
- + Det virker raskt** De aller fleste vil merke fremgang etter kort tid med trening.
- + Ulendt terreng er bra** Du som går mye på ujevnt underlag, får effektiv balansetrening på en naturlig måte. Gå en tur, hent posten, besøk naboen.

## Til deg med rullator

- + Du har mye å vinne på å gjøre balanse- og styrkeøvelser.
- + Klarer du deg med en stokk inne, er det mye bedre for kroppen din enn å gå med rullator.
- + Rullator kan være en fin følgesvenn for deg som ikke våger deg ut på egen hånd.

### RIKTIG RULLATORBRUK

- + Høyden på håndtakene skal være slik at du har senkede skuldre og lett bøyd albu.
- + Sørg for at du går med kroppen tett inn til rullatoren.
- + Prøv å gå mest mulig oppreist.



### FEIL RULLATORBRUK

- + Mange rullatorbrukere henger et stykke etter rullatoren sin når de går. Da får de en ugunstig bøy i ryggen og må strekke ekstra i nakken for å kunne følge med på det som skjer.

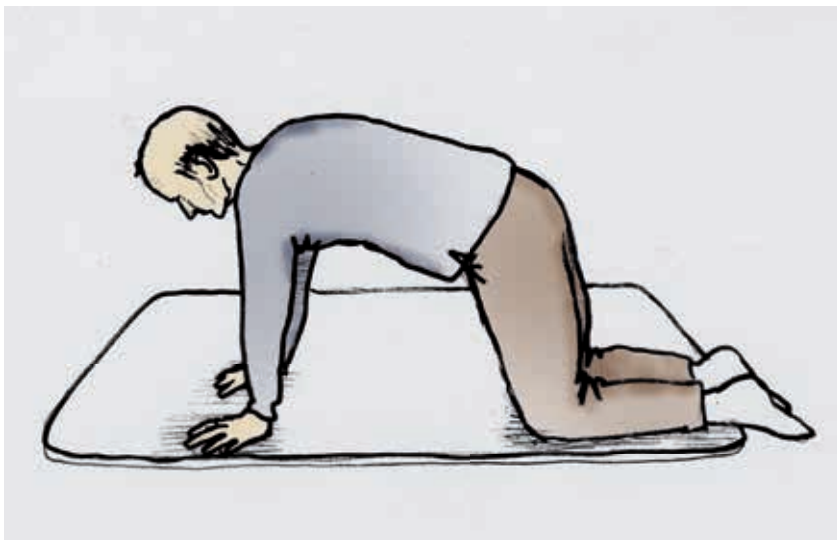




1. Rull deg over på siden. Trekk knærne litt opp mot magen og støtt deg opp på albuen.



2. Skyv deg opp i sittende ved å sette håndflaten i gulvet.



3. Kom deg over på alle fire.



4. Sett det ene beinet opp slik at foten står i gulvet. Støtt deg til en stol hvis du har mulighet. Reis deg opp i stående.



*Det er ikke bare tabletter som skal gjøre jobben, skjønner du. Man må gjøre litt sjøl også.*

Asbjørn Wennberg, 73 år

# Kondisjon

Har du god kondisjon, får du mer overskudd i hverdagen. Kondisjonstrening er trening som dreier seg om kroppens evne til å jobbe relativt hardt over lengre tid. Ved slik trening blir du varm og andpusten. Du vil forbedre kondisjonen allerede ved 30 minutters daglig rask gange.

Asbjørn har angina. En høst fikk han problemer med å gå opp trappa. Utblokking av blodårene rundt hjertet kombinert med trening endret livet, og påsken året etter gikk han 200 km på ski.

**Asbjørns favorittøvelser** bak i heftet: 2, 7, 10, 15, 18 og 20. Han er ellers veldig glad i friluftsliv og å være i variert fysisk aktivitet.

## Asbjørns aktivitetsplan:

| MANDAG                  | TIRSDAG                 | ONSDAG                  | TORSDAG                 | FREDAG                |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Tur på ski eller sykkel | Hjertetrim på sykehuset | Tur på ski eller sykkel | Hjertetrim på sykehuset | Handledag             |
| Seniordans to timer     |                         | Bowling                 |                         | Tur til hytta i helga |

Tips  
til deg

### + Slik trener du kondisjonen

Går du raskt i 30 minutter tre ganger i uka, vil du fort merke at formen blir bedre. Tempoet skal være slik at du blir andpusten. Høyere intensitet og/eller lengre økter gir enda bedre resultat, og kan være et mål på sikt.

### + Gjør noe du liker

Ta utgangspunkt i det som gir deg glede. Finn gjerne en trivelig turrute du kan gå i nærmiljøet – alene, eller sammen med en venn. Går du med staver får du ekstra god kondisjonstrening. Ellers gir svømming, dans, ski og sykling, gjerne på ergometersykkel, god effekt på kondisjonen.

### + Kondisjon kan trenes over alt

De aller fleste kan finne måter å trene kondisjonen på, selv de som ikke kan bevege seg mye lengre enn rundt i stua. Ergometersykkel er fint for deg som ikke er så mobil. For deg som ikke kommer deg ut, anbefaler vi å gå rundt i huset flere ganger daglig.

# Intervalltrening

Intervalltrening er en enkel og effektiv måte å trene kondisjon på. Det betyr at du veksler mellom høy og moderat intensitet i en og samme treningsøkt.

- + Vær varm i kroppen når du starter intervalltreningen.
- + Tempoet skal være slik at du kan snakke mens du trener i de lette intervallene, mens du ikke klarer det i de intensive intervallene.
- + En intervalløkt bør vare fra 30 til 40 minutter. I løpet av økta kan du ha fire fireminutters intervaller med høy intensitet. Intervallene med lavere intensitet kan vare tre minutter.
- + Naturlige intervaller: Den enkleste formen for intervalltrening er å gå ute i terrenget. Da gir motbakker og utforbakker hjertet ditt varierte utfordringer. Variasjon er bra for kroppen din og gir motivasjon. Gå gjerne på litt ekstra i motbakkene.
- + For deg som ikke kommer deg ut så lett, kan det gi samme effekten å gå trappa. Tenk at den er en motbakke og gå på litt ekstra.



## + God kondisjon gir overskudd

Har du god kondisjon, blir du ikke så fort sliten i hverdagen.

## + Det er trygt å svette

De aller fleste, også de med hjertesykdom, kan trygt trene så de blir gode og svette.

## + Du holder deg friskere

Er du fysisk aktiv jevnlig, reduserer du risikoen for å få tette blodårer. Dermed reduserer du også risikoen for å få høyt blodtrykk og hjertesykdommer.

## + Treningsmulighetene er mange

Kommuner, treningssentre og frivillige lag og foreninger har ulike gruppetilbud for seniorer som vil trene.





*Jeg trener mot et mål. I vinter skal jeg på en ukelang skitur i Skarvheimen med noen venner. Nå går jeg mye på ski med tung sekk på ryggen for å få den nødvendige styrketreningen.*

Elsa Reiersen, 68 år

# Styrke

Har du en sterk kropp, har du overskudd til å mestre hverdagens gjøremål. Det blir lettere å bære handleposene fra butikken, å gå trappa og å løfte barnebarn. Minst to dager i uken bør du gjøre styrkeøvelser for store muskelgrupper. Start med en dag i uken og øk etter hvert. Begynn i dag!

Elsa blir glad av å være mye ute. Hun synes hun er heldig, siden hun føler seg frisk og sterk. Mye kan skyldes gener, men hun tror like mye av årsaken ligger i det at hun alltid har likt å være fysisk aktiv.

**Elsas favorittøvelser** bak i heftet: 6, 8, 10, 13, 15, 19.

## Elsas aktivitetsplan:

| MANDAG                    | TIRSDAG                         | ONSDAG                    | TORSDAG                         | FREDAG                    |
|---------------------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| Tur til fots eller på ski |                                 | Tur til fots eller på ski |                                 | Tur til fots eller på ski |
|                           | 15 minutter med favorittøvelser |                           | 15 minutter med favorittøvelser |                           |

Tips  
til deg

### + Slik trener du styrke

Plukk fra de 20 øvelsene eller ta utgangspunkt i øvelsesplakaten midt i brosjyren. Begynn med 4–7 øvelser, og ha som mål å klare 8–10 forskjellige øvelser på sikt. En vanlig økt kan ta fra 15 til 30 minutter. En økt i uka er bra, flere er bedre.

### + Billig trening

Det er enkelt å trene styrke hjemme, med kroppen som vekt. Da trenger du minimalt med annet utstyr.

### + Et sosialt alternativ

Tren sammen med noen venner, hjemme, utendørs eller på et treningssenter. Mange treningssentre har spesielle tilbud til deg som er senior.

Visste  
du at

### + Trening er ferskvare

Sterke muskler blir fort svake dersom de ikke blir brukt.

### + Styrketrening gir rask effekt

To tiårs tap av styrke og muskelmasse hos eldre kan gjenvinnes etter to måneder med styrketrening.

### + Ingen er for gamle

Styrketrening er like effektivt for seniorer som for andre.



*Det er den jevne hverdagsaktiviteten jeg trives med. Om kvelden slapper vi ofte av foran fjernsynet, med god samvittighet.*

Ragna Nilsen (71 år)

# Lag en aktivitetsplan

En aktivitetsplan vil for mange være et nyttig hjelpemiddel for å komme i gang.

1. Finn ut hvor du er i dag. Er du i jevn og god fysisk aktivitet, eller ønsker du noe mer?
2. Sett deg mål. Er det balansen du ønsker å trene, eller er det styrke, bevegelighet eller kondisjon? Kanskje er det litt av alt.
3. Kikk i brosjyren og velg ut aktiviteter og øvelser. Husk at hverdagsaktivitet som å gå til butikken, å klippe plen og å leke med barnebarna også teller.
4. Lag din egen aktivitetsplan på plakaten i midten av brosjyren. Ikke vær for ambisiøs. Hent inspirasjon fra aktivitetsplanene i brosjyren.

Det er flott, nå har du en aktivitetsplan. Da er det bare å gå i gang. **Lykke til!**

Mange synes det øker motivasjonen å sette et kryss i kalenderen hver gang de har utført hjemmeøvelsene.

Ragna er pensjonist og synes hun har all verdens tid. For tre år siden hadde hun brystkreft og formen var laber. Nå lever hun et godt og aktivt liv igjen. Hennes aktivitetsplan viser at man slett ikke trenger å legge lista så høyt for å ha en hverdag med jevn, fysisk aktivitet – og få en god helsegevinst ut av det.

**Ragnas favorittøvelser** bak i heftet: 2,4,8,9,10,16

Ragnas aktivitetsplan:

| MANDAG        | TIRSDAG      | ONSDAG        | TORSDAG   | FREDAG        |
|---------------|--------------|---------------|-----------|---------------|
| Morgentur     | Går til byen | Morgentur     | Morgentur | Går til byen  |
| Vaske klær    | Handle       | Hagearbeid    |           | Klippe plen   |
| Hjemmeøvelser |              | Hjemmeøvelser |           | Hjemmeøvelser |



# 20 øvelser

## Tren deg sprek

Her er helt konkrete tips til deg som ønsker å være i god fysisk form.  
Plukk fra denne øvelsesbanken og finn de øvelsene som passer akkurat deg.

- + Vi anbefaler at du plukker ut fire til sju øvelser til treningsprogrammet ditt.
- + Øvelsene kan gjøres hver dag, men klarer du tre økter i uka kan du være godt fornøyd med deg selv.
- + Du får best utbytte av øvelsene om kroppen er varm når du begynner.
- + Ta en pause på ett til to minutter mellom hver runde.
- + Noen av øvelsene utføres liggende på gulvet. Har du ikke vært nede på gulvet på lenge, prøv det ut når noen er til stede.  
Se: Opp fra gulvet, på side 11. Alternativt kan du gjøre gulvøvelsene i senga.
- + Gjør gjerne øvelsene barbeint, om du føler deg trygg uten sko. Det er bra for føttene og for balansen.

# God balanse og sterke bein

## ØVELSE 1: Reis deg opp

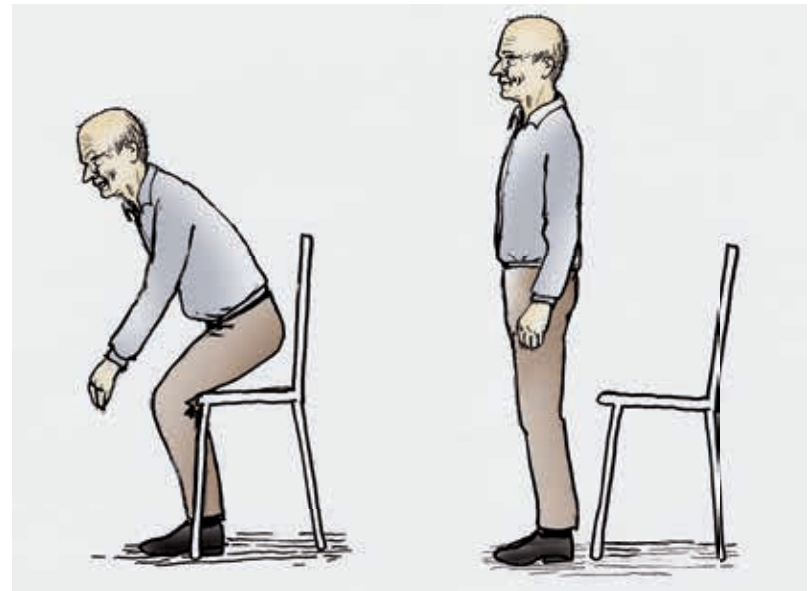
Sett deg rolig ned på stolsetet. Reis deg opp igjen.

*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*

---

### For en større utfordring:

- + Legg armene i kryss over brystet.
  - + Tenk at det ligger en tegnestift på stolsetet.
  - + Sett deg nesten ned før du reiser deg raskt opp igjen.
  - + Du kan også bruke en lavere stol. Jo lengre ned du senker baken, jo mer jobbing blir det for musklene i beina dine.
  - + Sett den ene foten lengre fram enn den andre.
- 



## ØVELSE 2: Høye kneløft

Stå med siden mot kjøkkenbenken, støtt deg lett med en hånd. Løft vekselvis høyre og venstre bein så høyt opp at låret er vannrett mens leggen henger rett ned.

*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*

---

### For en større utfordring:

- + Utfør øvelsen uten å støtte deg til benken, og gjør den langsommere.
- 



### ØVELSE 3: Telemarknedslag

Stå med siden mot kjøkkenbenken. Da har du noe å støtte deg til, hvis du skulle trenge det. Ha føttene samlet, armene langs siden. Ta et langt skritt frem med det ene beinet og før tyngden frem på dette beinet. Flytt beinet tilbake til utgangsstillingen. Gjenta med det andre beinet.

*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*

---

#### For en større utfordring:

- + Ta et lengre skritt.
  - + Gjør øvelsen langsommere.
- 



Personer som har lett for å falle har ofte ulik styrke i beina. Er du like sterk i begge bein?

### ØVELSE 4: Opp på tå

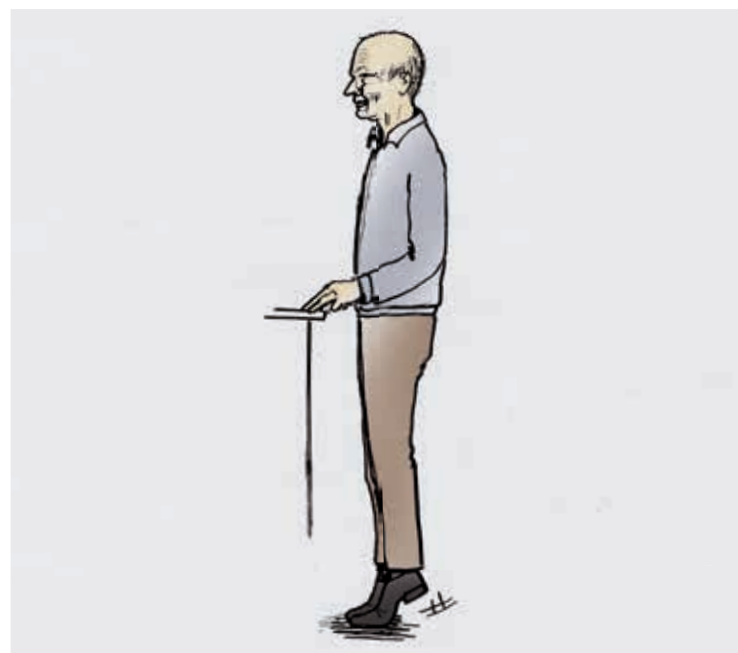
Stå foran kjøkkenbenken. Gå opp på tå og ned igjen.

*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*

---

#### For en større utfordring:

- + Gjør øvelsen langsommere.
  - + Gjør øvelsen uten å berøre benken.
  - + Gjør øvelsen på én fot.
- 

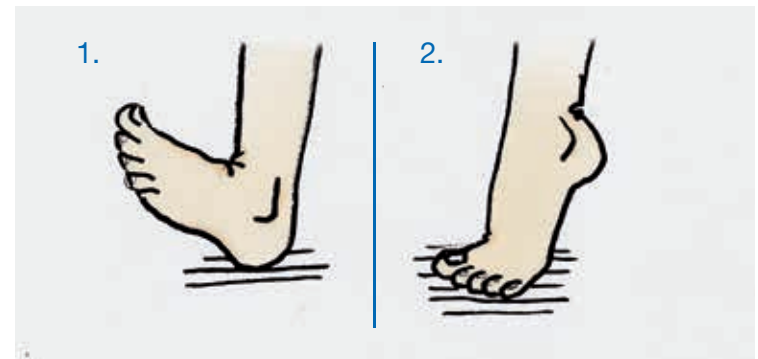


## ØVELSE 5: Ankelvipp

Sitt på en stol.

1. Sett hælen i gulvet.
2. Løft foten og sett tærne i gulvet på samme punkt.

*Gjenta 10 ganger og bytt fot.*



Denne øvelsen er fin for å bedre blodsirkulasjon i beina og bevegelighet i ankelledd.

## ØVELSE 6: Strakt bein til siden

Stå med siden mot kjøkkenbenken. Før tyngden over på beinet nærmest benken. Løft det andre beinet ut til siden. Knær og hofter skal være strake, og tærne skal peke rett fram. Sett beinet tilbake igjen.

*Gjenta 8–12 ganger på hver side, i en til tre runder.*

### For en større utfordring:

- + Ha på fjellsko eller fest vektmanjetter rundt anklene. Da blir det tyngre for hoftemusklene.



## ØVELSE 7: Stå på én fot

Stå med siden vendt mot kjøkkenbenken. Støtt deg så lite som mulig. Før tyngden over på beinet nærmest kjøkkenbenken og bøy motsatt kne, slik at hælen nærmer seg baken. Hold kroppen strak.

*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*

---

### For en større utfordring:

- + Beveg armene diagonalt, som når du går på ski, når du gjør øvelsen.
- 



## ØVELSE 8: Plukke epler

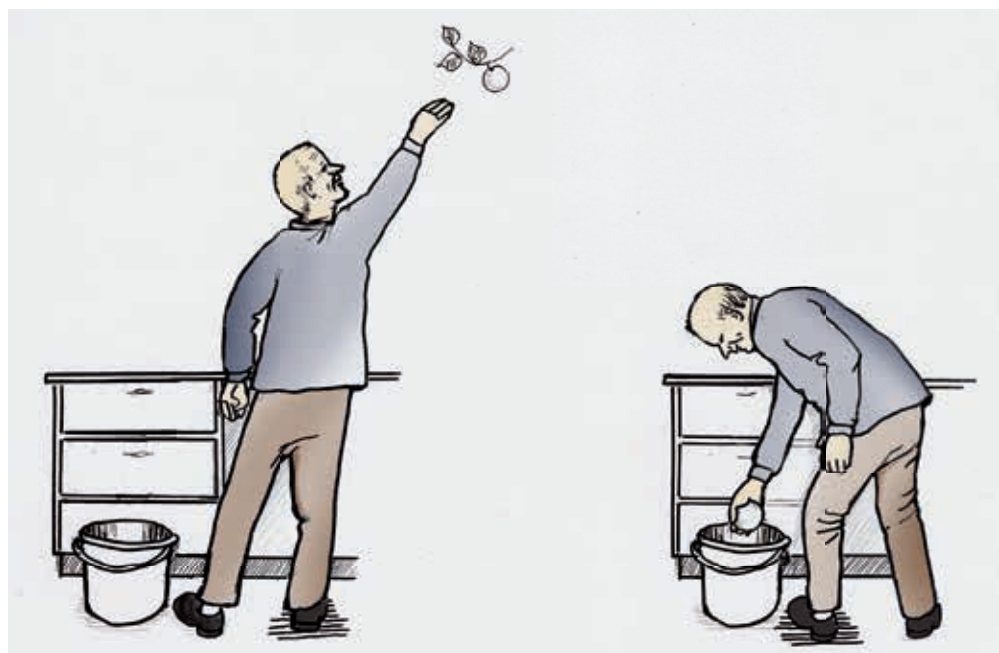
Stå foran kjøkkenbenken.  
Lat som du står ved et epletre.  
Stå litt bredbeint og bruk minst mulig støtte.  
Strekk deg rolig, og plukk et eple så langt opp til høyre som du kan, uten å flytte på føttene.  
Bøy deg rolig ned mot en tenkt bøtte du har på din venstre side, og legg eplet i bøtta.  
Gjenta på den andre siden.

*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*

---

### For en større utfordring:

- + Plukk et eple som er enda høyere opp eller enda lengre til den ene siden. Reduser tempoet.
- 



# Bevegelighet i rygg og armer

## ØVELSE 9: Armsirkel

Strekk armene høyt opp og ut til siden, mens du strekker ryggen. Pust inn, senk ned og slipp.

*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*



Holder du deg myk i rygg og armer, blir det lettere å holde på i hus og hage.

## ØVELSE 10: Ryggdreining

Sitt på en stol med begge beina godt støttet i gulvet og baken inntil stolryggen. Fold begge hendene bak nakken. Dreii overkroppen sakte til den ene siden og kikk over skuldra. Beveg tilbake og gjenta til den andre siden.

Hvis det er vanskelig å folde hendene bak nakken, kan du heller holde dem i kryss foran brystet.

*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*



Å ha en fleksibel rygg er bra for pusten og for å unngå plager.



# Sterke armer

## ØVELSE 11: Overarm

Hold plastflasker fylt med vann eller sand i begge hendene. La armene henge rett ned. Bøy opp i albue så langt du kan, før du senker ned igjen og gjentar.

*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*

---

### For en større utfordring:

+ Bruk tyngre vekter.

---



## ØVELSE 12: Skulder

Hold plastflasker fylt med vann eller sand i begge hendene, la armene henge ned. Løft begge armer ut til siden og opp til skulderhøyde, med tomlene først. Hold, senk ned igjen og slipp.

*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*

---

### For en større utfordring:

+ Bruk tyngre vekter.

---



## ØVELSE 13: Armhevinger mot vegg

Gjør armhevinger mot veggen, med en skulderbreddes avstand mellom hendene. Hold kroppen strak.

*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*

---

### For en større utfordring:

- + Øk avstanden til veggen.
  - + Gjør armhevingene på gulvet, eventuelt med knærne i gulvet.
- 



# Sterk, stabil og bevegelig rygg

## ØVELSE 14: Mageliggende ryggstrekk

Ligg på magen på gulvet. Stram setet og trekk skulderbladene sammen. Hold spenningen mens du løfter overkroppen kort opp fra underlaget. Se rett ned. Hold i tre til fem sekunder. Senk ned og slipp.

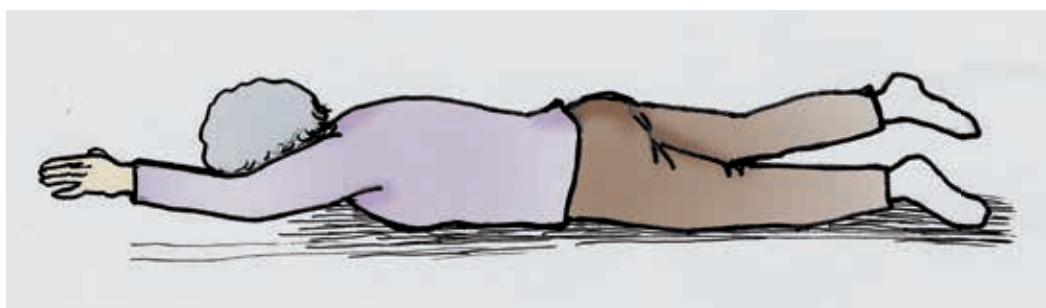
*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*



## ØVELSE 15: Diagonalt løft av arm og bein

Ligg på magen på gulvet. Strekk kroppen og stram setet, mens du løfter motsatt arm og bein kort opp fra underlaget. Hold i tre til fem sekunder. Senk ned, og slipp. Gjenta på motsatt side.

*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*



Denne øvelsen er også god for å trene hoftestrekk og bevegelighet i skuldre.

## ØVELSE 16: Katterykk

Ikke gjør denne bevegelsen hvis du er beinskjør.

Stå på alle fire på gulvet. Gjør som katta, skyt rygg. Strekk deretter ryggen godt slik at du får en god svai. Gjenta i rolig tempo.

Gjenta 8–12 ganger i rolig tempo.



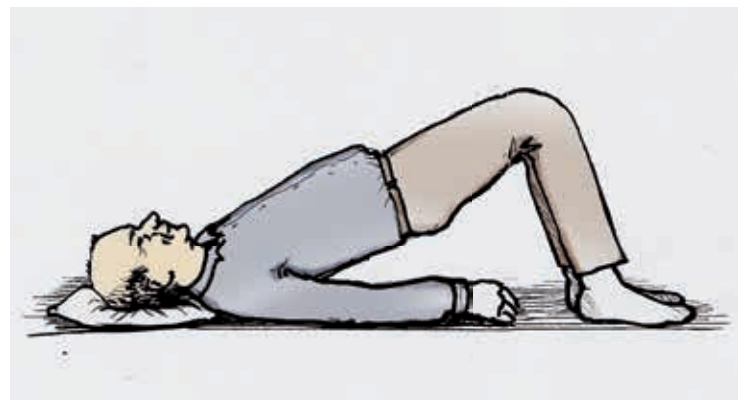
## ØVELSE 17: Bekkenløft

Ligg på ryggen på gulvet med beina i bøy, føttene i gulvet. Løft setet opp, slik at det blir en rett linje fra skuldre til knær. Hold stillingen i tre til fem sekunder. Senk setet rolig ned i retning hælene.

Gjenta 8–12 ganger.

### For en større utfordring:

- + Strekk ut ett bein mens du holder stillingen. Gjenta med andre beinet.
- + Strekk ut vekselvis høyre og venstre bein, mens du holder stillingen.



Denne øvelsen er fin for å øke strekkebevegelsen i hofter som begynner å bli litt stive.

## ØVELSE 18: Liggende ryggdreining

Ligg på ryggen på gulvet med beina i bøy, føttene i gulvet. «Lim» beina sammen og beveg knærne rolig fra side til side.

Gjenta 8–12 ganger.





# Sterke magemuskler

## ØVELSE 19: Rette magemuskler

Ligg på ryggen med beina i bøy. Trekk haka litt inn mot brystet og rull øverste del av overkroppen sakte opp fra underlaget. Hold stillingen i tre til fem sekunder. Senk ned.

*Gjenta 8–12 ganger.*



## ØVELSE 20: Skrå magemuskler

Ligg på ryggen med beina i bøy. Trekk haka litt inn mot brystet. Rull overkroppen opp og strekk den ene hånden opp mot motsatt kne.

*Gjenta 8–12 ganger til hver side.*



-----  
**For en større utfordring i begge mageøvelsene:**

- + Rull lengre opp og øk holdetiden.
  - + Stram bekkenbunnen og/ eller trekk navlen inn mot ryggspylen når du gjør øvelsen.
-

Brosjyren er utarbeidet av Enhet for fysioterapitjenester i Trondheim kommune, på oppdrag fra Helsedirektoratet i 2009. Revidert 2016.

Brosjyren kan bestilles eller lastes ned fra [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)  
Oppgi bestillingsnummer IS-1732.

**Prosjektleder:**

Anne Elisabeth Hansen, Enhetsleder i Enhet for fysioterapitjenester i Trondheim kommune  
E-post: [fysioterapitj.postmottak@trondheim.kommune.no](mailto:fysioterapitj.postmottak@trondheim.kommune.no)

**Prosjektgruppe:**

Fysioterapeut Sylvi Botholfsen Sand  
Journalist og fysioterapeut Anne Kristiansen Rønning  
Fysioterapeut Anniken Kinge

**Referansegruppe:**

Professor dr. philos fysioterapeut Astrid Bergland, HiO  
Dr. philos fysioterapeut Jorunn L. Helbostad, NTNU  
Sykepleier Elisabeth Saghaug, prosjektleder Trygge eldre, Skadeforebyggende forum  
Fysioterapeut Astrid Heide Vaskinn, FYSAK-koordinator Trondheim kommune  
Oddbjørg Bakken, Pensjonistenes Fellesorganisasjon i Trondheim

Illustrasjoner: Åse Christine Myklebost  
Foto: Carl-Erik Eriksson

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)



Helsedirektoratet



TRONDHEIM KOMMUNE