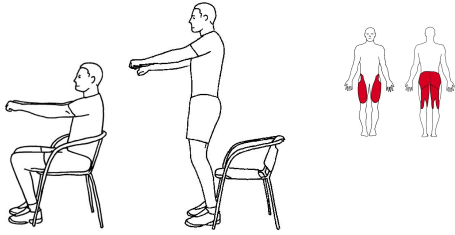


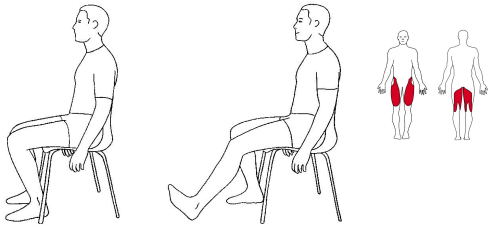
Funktional styrketræning for kørestolsbrugere - hele kroppen



1. Sidde og rejse sig - med støtte foran

#9037

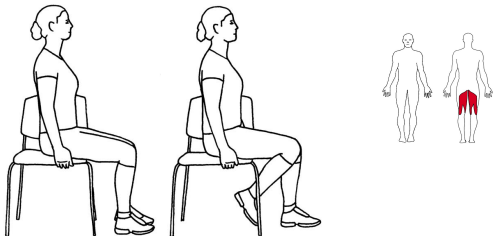
Sid på en stol med armene lige frem foran dig. Tag evt. fat i en bordkant el.lign. Læn dig frem og rejs dig op til stående. Sæt dig kontrolleret og gentag.



2. Siddende benstræk

#6396

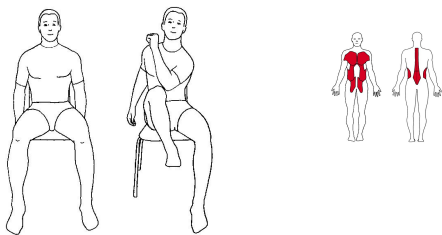
Sid på en stol. Stræk det ene ben frem og sæt hælen i gulvet. Før benet tilbage til udgangsstillingen og byt derefter ben.



3. Siddende knæbøjning

#11473

Sid på en stol. Bøj et knæ ad gangen så meget som muligt. Du kan evt. sætte foden på en KLUD, så det bliver nemmere at trække foden tilbage.



4. Siddende knæ mod albue

#6383

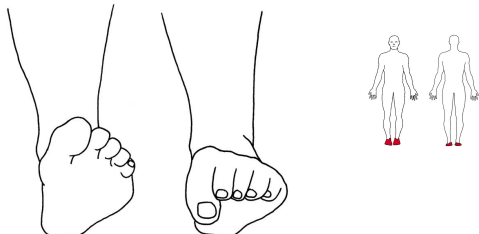
Sid på en stol. Løft skiftevis det ene knæ i retning af modsat albue, samtidig med at du vrider dig mod knæet med overkroppen. Alternativt kan du lade foden stå i gulvet og rotere i overkroppen, så din albue søger ned mod modsatte knæ.



5. Siddende tå- og hæløft

#5487

Sid med begge fødder på gulvet. Rul frem på tæerne og løft hælene op fra gulvet. Rul derefter tilbage på hælene og træk tæerne op mod loftet.

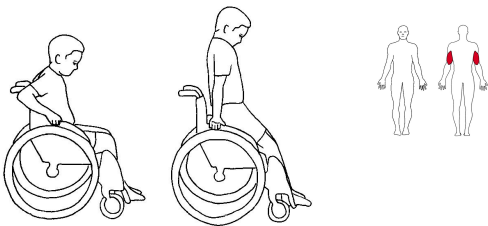


6. Knyt foden

#10222

Sid på en stol. Knyt fødderne ligesom når du knytter hænderne. Stræk og knyt skiftevis.





7. Armstræk i kørestol

#8056

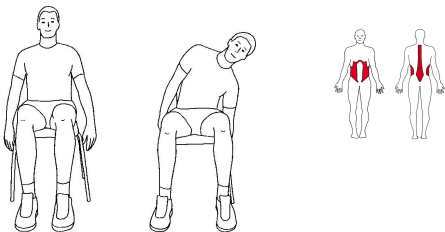
Sid lidt fremme i stolen. Tag fat i armlænene på kørestolen. Stræk armene så kroppen løftes så meget som muligt fra kørestolen og sænk roligt tilbage igen.



8. Fremoverføring af overkroppen m/ samlede hænder

#10294

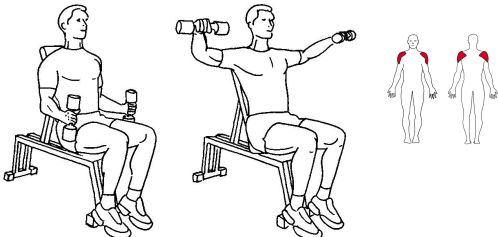
Sid på en stol med god afstand mellem knæene. Fold hænderne og vrid håndfladerne ned mod gulvet, før arme og overkrop frem og ned mod gulvet. Kom roligt tilbage til udgangsstillingen, evt. ved at skubbe fra med hænderne.



9. Siddende sidebøjning m/håndvægte

#5489

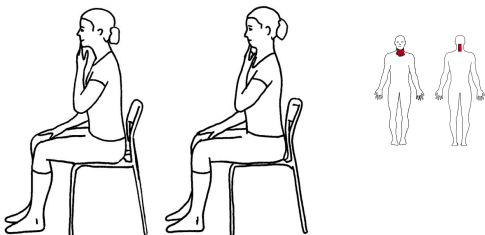
Sid med armene ned langs siden og en vægt i hver hånd. Stræk den ene arm ned mod gulvet, så du laver en sidebøjning i overkroppen. Kom op igen og gentag til den anden side.



10. Siddende sideløft m/håndvægte

#286

Sid med let bøjede albuer, vægte i hænderne og armene ned langs siden. Løft armene ud og op til over vandret, albuer og lillefingre vender opad.



11. Retraktion af nakke m/ let pres

#10937

Placér en finger på hagen, træk hagen ind og pres hovedet tilbage. Hold blikket rettet frem. Hold positionen 1-2 sek. Slap derefter af og lad hovedet vende tilbage til udgangspositionen før du gentager øvelsen.

