

Hovedprinsipper for gjennomføring av øvelser for denne treningsgruppen

Hovedmålet er å skape bevegelsesglede og mestring

- Ta utgangspunkt i øvelser som kan forebygge funksjonssvikt og fall, med fokus på styrke og balanse i beina.
- Siden dere er to instruktører og har aktivitetsvenner som støttepersoner, gjennomfør gjerne noe matte-/gulv-/parøvelser.
- Tørre å prøve ut ulike øvelser. Be gjerne om innspill fra deltakerne og aktivitetsvennene.
- Vær varsom med korrigering. Ha fokus på mestring og glede.

Noen grunnprinsipper med tanke på instruksjon

- Ikke bytte øvelser for raskt, man kan for eksempel gjøre én ting i verset, og én ting i refrenget.
- Vær tydelig i instruksjonen, bruk enkelt språk.
- Bruk gjerne musikk. Det er ikke alltid man trenger så mange ord for å forklare øvelsene. Musikk vekker ofte bevegelsesglede og minner, vær bevisst i låtvalg.
- Ikke finn opp kruttet på nytt, bruk øvelser du kan, men gjør de enklere.
- Behovet for utstyr er styrt av hva gruppa ønsker og synes er gøy.
- Ha færre øvelser på programmet slik at det kan brukes mer tid per øvelse.

Eksempel på gruppetime fra Trondheim:

Oppvarming

- Sittende på stol: Skulderrulle, Rotasjon nakke, sidestrek, bekkenvipp, roing
- Stående: Hofteløft, ankelbevegelse (hæl, tå i gulv)

Bevegelsesglede/ kondisjon:

- Gange, marsjere (gå, store armbevegelser, høye kneløft, bredbent gange, spurt) Marsj
- Gange med aerobic elementer (sidesteg, spark i setet, kneløft)
- Bruke takt i musikk. Gange/ sidegange eller frem/tilbake i refreng f.eks
- Visualisering/skitak: Sving og svikt. Dobbelttak/diagonaltak osv.
- Par øvelser, dans (vals), marsj
- (Fugledansen) Kan være aktuelt senere
- Twist

Styrkeøvelser

- Oppreisning fra stol eller knebøy foran eller bak stol 10*3
- Tåhev bak stol 10*3
- Styrkeøvelse for hoftens sidemusklene 10*3
- Utfall med støtte til stol 5*3 til hver side (antall økes etterhvert) Kan gjøres på samme side av stol for å unngå forvirring og unødig veksling av side. Eventuelt annenhver ben.

Balanse:

- Vektforskyvning sideveis (serveringsbrett)
- Vektforskyvning frem/bak 5
- Gå på tå (en 1/2 runde rundt stolene) tilsammen 4 ganger
- Gå på hæler (en 1/2 runde rundt stolene) tilsammen 4 ganger
- Stå på ett ben (bak stol) stå 10 sek, gjenta 2 ganger på hvert ben
- Stå i tandemposisjon (10 sek)
- Gå på linje fremover (10 steg. Gjenta 4 ganger. Økes etterhvert)
- Gå bakover (10 steg. Gjenta 4 ganger)

Nedtrapping: (Bruke litt ekstra tid på dette)

- Stående: Tøyning legg bak stol
- Sittende: Skuldresirkler, nakkerotasjon, roing, kroppsrotasjon høyre/venstre, sittende ankelbevegelse.