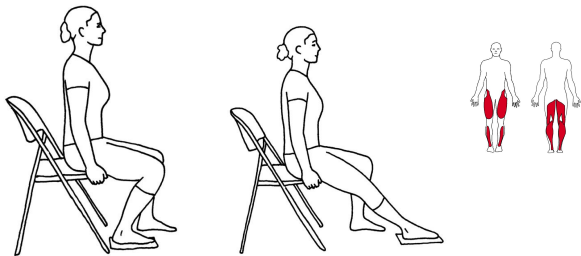
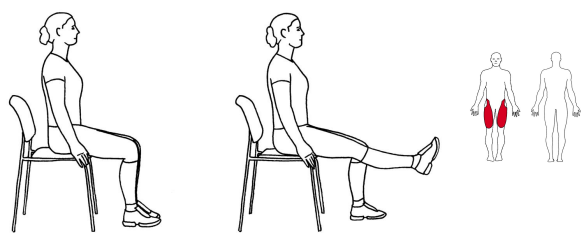


eksempler på øvelser til stoletræning der dækker de store muskelgrupper.



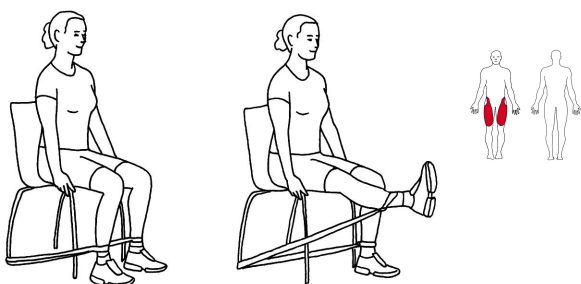
### 1. Slides: Knæstræk og -bøj m/ tæpperest

Sid på en stol med god holdning. Placer foden på tæppet eller lignende for at reducere friktionen mod underlaget. Start med knæleddet bøjet således at hælen er så langt inde under stolen som muligt. Stræk så knæet helt ud og vend tilbage til udgangspositionen før du gentager bevægelsen.



### 2. Siddende knæstræk

Sid på en stol/ bænk. Stræk knæene ud, et ad gangen så meget som muligt indtil smertegrænsen.



### 3. Siddende knæstræk m/elastik 2

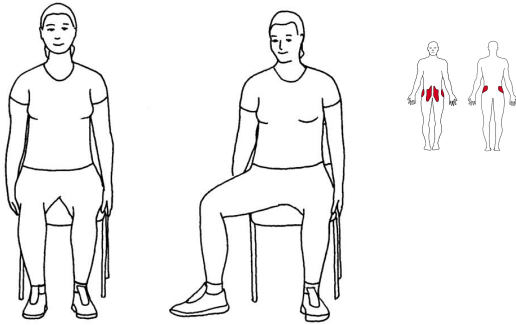
Fastgør elastikken i modsatte ben via bagerste stoleben, tag fat i stolesædet for støtte. Med elastikken fastgjort rundt om anklen strækkes knæet ud i fuld stræk. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.



### 4. Siddende lårcurl m/ elastik

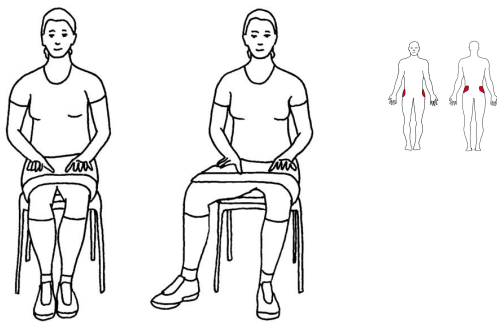
Fastgør elastikken over ankelhøjde og sid med ansigtet vendt mod det sted hvor elastikken er fastgjort. Sørg for at du har god støtte i lænderyggen og tag fat i sædet for støtte. Med elastikken rundt om hælen føres benet bagud og ind under stolen. Før langsomt benet tilbage til udgangsstillingen og gentag.





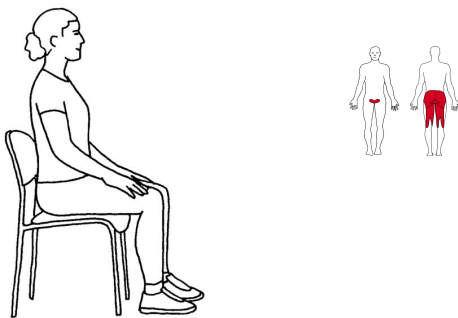
### 5. Siddende hofteabduktion

Sid på en stol med dine fødder placeret i hoftebredde. Flyt en fod ud til siden, mens du undgår at bevæge overkroppen. Vend tilbage i en kontrolleret bevægelse og gentag på modsatte side.



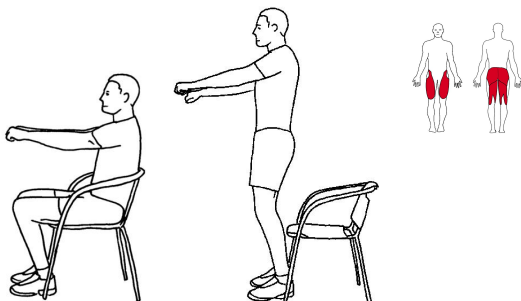
### 6. Siddende hofteabduktion m/ elastik

Sid på en stol med en cirkulær elastik fastgjort rundt om nedre del af begge lår. Før det ene ben ud til siden og tilbage i en kontrolleret bevægelse.



### 7. Knibeøvelse for numsen i sittende

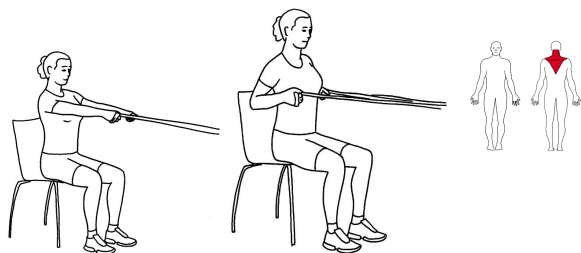
Sid på en stol. Knib sammen ved endetarmen, og hold dette knib i 5-10 sekunder. Hold pause i 5-10 sekunder. Husk at du skal kunne mærke, du giver slip. Gentag øvelsen 10-20 gange.



### 8. Sidde og rejse sig 4.

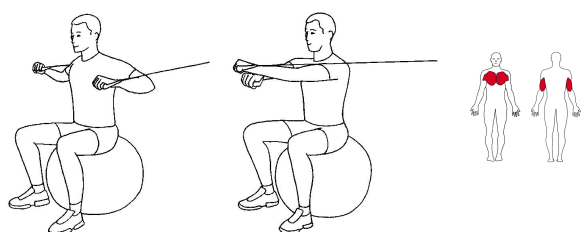
Sid på en stol med armene lige frem foran dig. Bevæg overkroppen fremad og rejls dig op til stående.





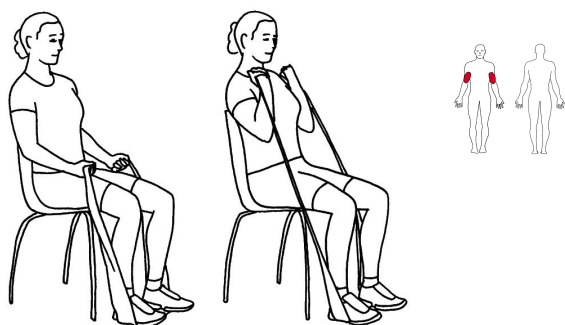
### 9. Siddende roing m/elastik 3

Fastgør elastikken i brysthøjde og sid med ansigtet vendt mod det sted elastikken er fastgjort. Tag fat i elastikken med begge hænder og træk elastikken mod brystet. Før langsomt tilbage og gentag.



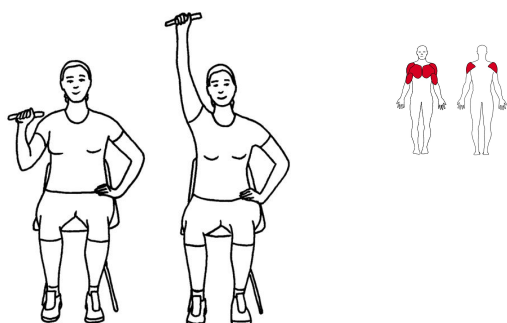
### 10. Siddende brystpres på bold

Fastgør karabinerne i brysthøjde. Sid på bolden med ret ryt og stabiliser lænderyggen. Tag fat i håndtagene med tomlen pegende mod hinanden og hold albuerne hævet ud til siden. Stræk armene fremad og før hænderne mod hinanden, vend roligt tilbage og gentag øvelsen.



### 11. Siddende albuebøj m/elastik

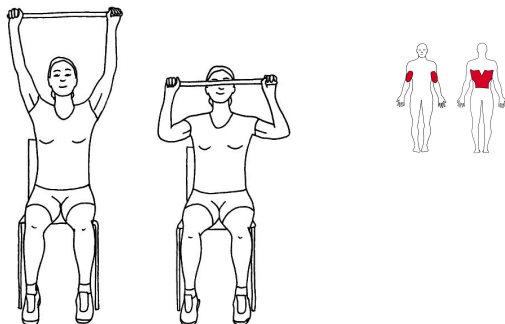
Placer midten af elastikken under fødderne. Sid med armene langs lårene og tommelfingrene pegende fremad. Bøj albuerne samtidigt med at du drejer tommelfingrene udad. Sænk langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.



### 12. Siddende enarms skulderpres m/håndvægt

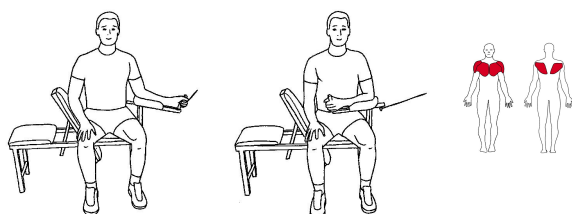
Sid på en stol. Hold vægten ved skulderniveau med håndfladen vendt fremad. Pres vægten lodret op, så højt som muligt. Returner langsomt tilbage til startpositionen. Øvelsen bør være glidende og smertefri.





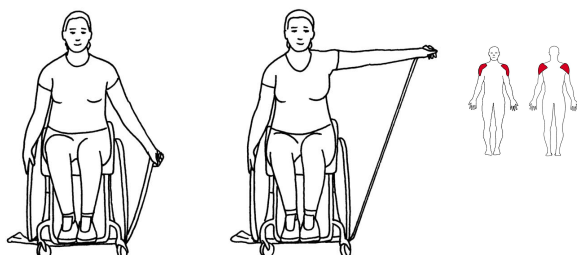
### 13. Siddende albuebøj til hovedet m/ stang

Hold stangen over hovedet med overhåndsgreb. Sænk stangen ned til albuerne er i ca. 90° bøj. Marker stillingen før du strækker albuerne ud igen.



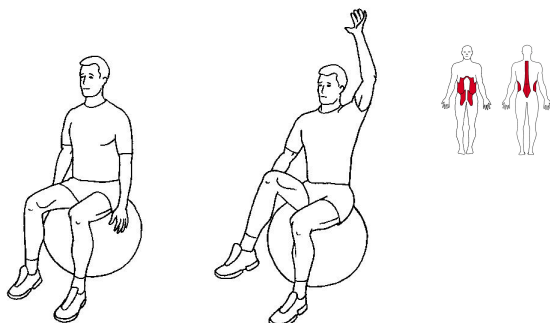
### 14. Siddende indadrotation skulder

Fæst tovet fremme på specialhåndtaget. Tag godt fat i håndtaget og sid med siden mod apparatet. Hold overarmen tæt ind mod kroppen med en vinkel på 90° i albuen og lad underarmen pege ud til siden. Rotér så langt indad i skulderleddet du kan. Slip roligt tilbage og gentag øvelsen.



### 15. Kørestol: sideløft med elastik

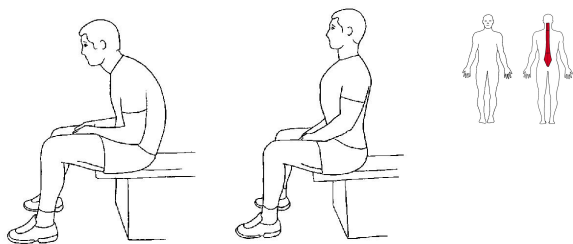
Fastgør midten af elastikken under drivhjulene på kørestolen. Sid godt ind til kørestolen og stabiliser siddestillingen med den ene arm på låret eller drivhjulet. Fastgør elastik-enden i den anden arm og vend håndfladen ind mod kørestolen. Løft armen strakt ud til siden og op til ca. 90 grader. Sænk langsomt tilbage til udgangspositionen. Gentag med modsatte arm.



### 16. Siddende knæ- og armløft på bold 1

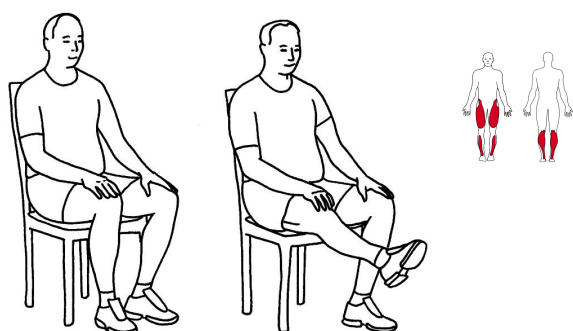
Sid på bolden med ret ryg. Løft modsatte arm og ben mens balancen forsøges opretholdt. Gentag med modsatte arm og ben.





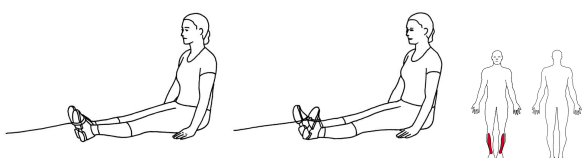
### 17. "Slouch overcorrect" / Overdreven god stilling

Sid på kanten af stolen og synk helt sammen i overkroppen i et par sekunder. Ret dig op, pres brystet skråt op, træk hovedet tilbage, se lige frem og svaj så meget som muligt i lænden. Dette er en overdrivelse af god siddestilling. Bevægelsen skal udføres i et jævnt tempo. Sidste gang øvelsen gøres, skal du falde ca. 10% tilbage fra yderstillingen, således sidder du som du skal!



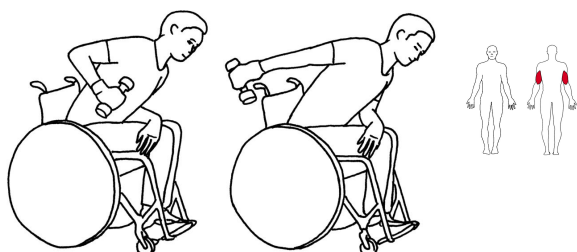
### 18. Siddende ankelstræk og -bøj 2

Sid på en stol, og stræk det ene ben ud. Bøj og stræk i anklen.



### 19. Langsiddende ankelbøjning m/ elastik 2

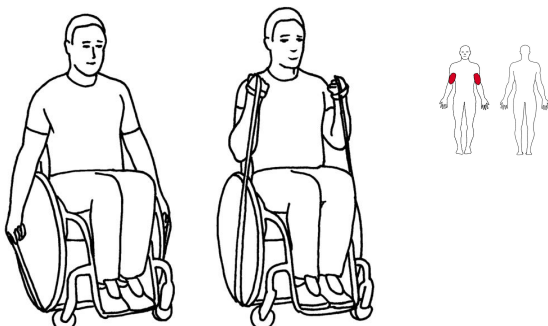
Fastgør elastikken i ankelhøjde og sid på en måtte med ansigtet vendt mod fæstepunktet. Med elastikken fastgjort over vristen, bøjes anklen mod dig i en kontrolleret bevægelse. Før langsomt tilbage og gentag.



### 20. Kørestol: enarms albustræk med håndvægt

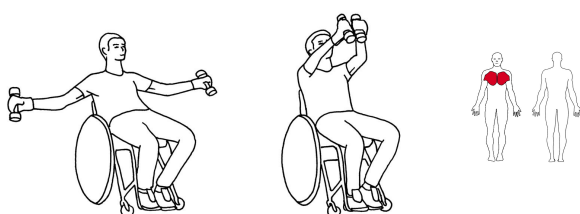
Fastgør håndvægten i den ene hånd ved hjælp af en grebsforstærkende handske. Læn overkroppen fremover og støt dig med den frie arm på lårene. Træk armen bagover langs siden af kroppen og ret albueledet ud. Sænk langsomt tilbage. Hold overarmen/ albuen i ro under øvelsen. Gentag med modsatte arm.





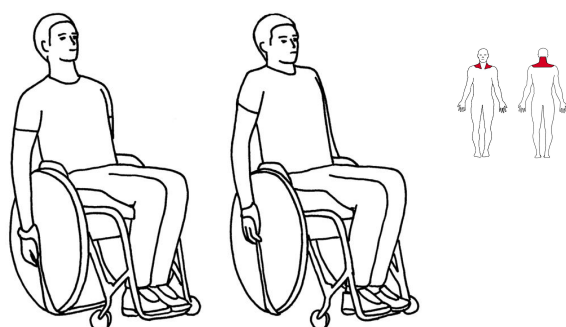
### 21. Kørestol: albuebøj med elastik

Fastgør midten af elastikken under drivhjulene på kørestolen og tag fat i en elastik-ende med hver hånd. Bøj albuerne og træk elastikken op mod skuldrene med håndfladen vendt opad. Sænk langsomt tilbage. Overarmene holdes i ro langs siden af overkroppen gennem hele bevægelsen.



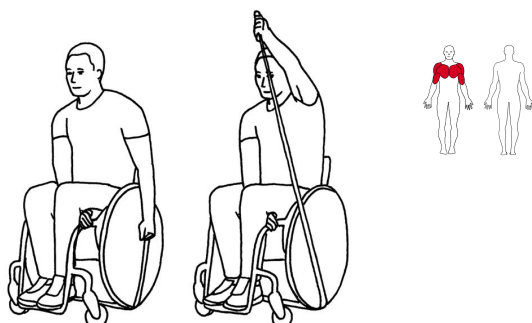
### 22. Kørestol: brystpres med håndvægte

Fastgør håndvægtene i hænderne med grebsforstærkende handsker. Sæt dig ud på kanten af kørestolen og læn overkroppen tilbage mod kørestolsryggen. Hold håndvægtene med strakte arme lige over brystet. Før armene ud til siden, med et let bøj i albuerne. Bevægelsen stoppes når du mærker et godt stræk i brystet. Pres tilbage.



### 23. Kørestol: skulderløft med elastik 2

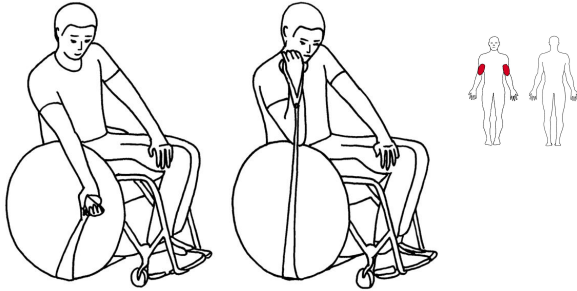
Sid med god støtte i ryggen. Placer midten af elastikken under drivhjulene på kørestolen. Tag fat i en elastik-ende med hver hånd/ hav elastikken rundt om håndleddene. Hold armene strakte på ydersiden af kørestolen. Løft/ hæv skuldrene op mod ørene og sænk langsomt ned igen.



### 24. Kørestol: enarms fronthæv med elastik

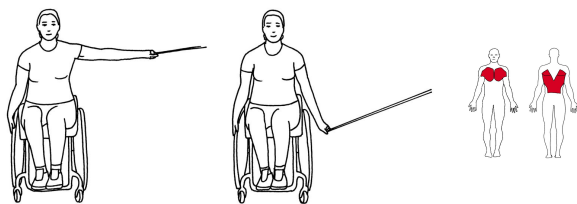
Placer midten af elastikken under drivhjulene på kørestolen. Stabiliser siddestillingen ved at have den frie hånd under det ene lår. Fastgør elastikken godt rundt om håndleddet, sid med strakt albue og med tommelfingrene pegende opad. Løft armen op foran kroppen til lidt over hovedhøjde. Sænk langsomt ned.





### 25. Kørestol: enarms albuebøj med elastik

Fastgør midten af elastikken under drivhjulene på kørestolen og tag fat i enden af/ fastgør elastikken rundt om håndledet. Stabiliser siddestillingen med den anden hånd. Hold armen på ydersiden af kørestolen med overarmen i ro langs overkroppen. Træk elastikken op mod skulderen ved at bøje i albuen med håndfladen vendt opad. Sænk langsomt tilbage. Gentag med modsatte arm.



### 26. Kørestol: enarms sidetræk med elastik

Sid godt ind til kørestolen. Fastgør elastikken til et fæstepunkt på væggen i skulderhøjde. Kørestolen skal være placeret med siden til fæstepunktet. Inderste arm holdes strakt ud fra kroppen. Træk armen strakt ned og ind mod hoften. Slip langsomt på vej tilbage. Gentag med modsatte arm.

