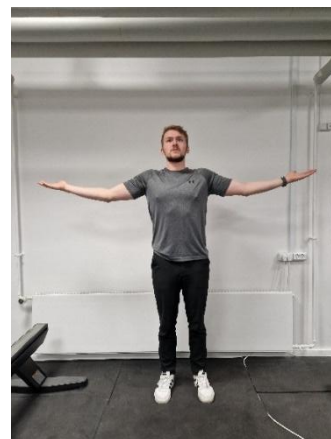


Hjemmetræningsøvelser inden operation

1. Vi anbefaler følgende træningsprogram dagligt frem mod den planlagte kirurgi. Programmet består af en styrketræningsdel og en konditionsdel.
2. Nedestående illustrerer styrketræningsdelen. Sessionen indebærer styrketræning med fokus på de store muskelgrupper: bryst, ryg og lår. Træningsintensiteten skal være let anstrengende.
3. Vi anbefaler samtidig at du udfører 30 minutters konditionstræning (rask gang eller løb). Træningsintensiteten skal være let anstrengende.

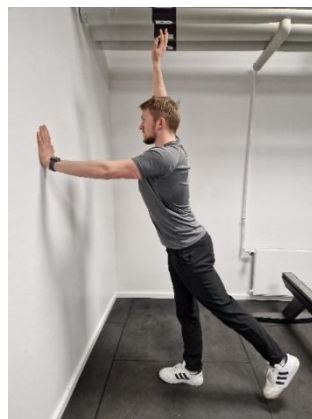
Øvelse 1: Armløft med rotation

I den første øvelse skal du starte med at stå oprejst med armene langs siden. Når du er klar, løfter du begge arme frem foran kroppen. Derefter vender du håndfladerne opad og spreder dine strakte arme til begge sider. Afslutningsvis fører du dine arme tilbage langs siden, før du gentager øvelsen en gang mere. Gentag øvelsen i 3 omgange af 10 gentagelser.



Øvelse 2: Diagonalløft op ad væg

I øvelse 2 starter du med at stå med en arms længde til væggen placer dine hænder i skulderhøjde på væggen. For at starte øvelsen lægger du din vægt over på det ene ben, imens du strækker det andet ben bagud og løfter den modsatte arm op. Det kan være lidt svært at finde balancen, så læg din vægt godt ind mod væggen. Gentag øvelsen i 3 omgange af 10 gentagelser.



Øvelse 3: Armstræk mod væg

I øvelse 3 starter du med en arms længde til væggen. Placer hænderne på væggen lidt under skulderhøjde. Du skal nu bøje armene, imens du lægger din vægt ind mod væggen, som ved en armbøjning. Dernæst bruger du dine arme til at skubbe dig selv tilbage til startpositionen. Hvis det er for hårdt at gennemføre kan du gå lidt tættere på væggen. Gentag øvelsen i 3 omgange af 10 gentagelser.



Øvelse 4: Sidde og rejse sig

I den sidste øvelse skal du bruge en stol (gerne uden armlæn). Her skal du starte siddende i en naturlig position. Nu skal du rejse dig op, indtil du står helt oprejst, hvorefter du roligt sætter dig ned igen. Hvis det er for hårdt, kan du bruge dine arme til at hjælpe dig op. Gentag øvelsen i 3 omgange af 10 gentagelser.



Lungetræning (inspiratorisk muskeltræning)

1. Pust ud og tøm lungerne for luft.
2. Sæt mundstykket i munden.
3. Tag derefter en kraftig indånding og fyld lungerne helt med luft. Vær opmærksom på at der er modstand i IMT-apparatet, så det bliver tungt at trække vejret ind
4. Pust ud indtil du igen har tømt lungerne og gentag den dybe indånding.
5. Træk vejret gennem IMT-apparatet i 2 minutter ad gangen. Hold derefter 1 minuts pause.
6. Du skal træne ved BORG 15-16, svarende til anstrengende.
7. Når du træner, skal du træne 7 runder dvs. 7 x 2 minutter per træningssession (21 minutter i alt inkl. pause mellem øvelser).