



LHL

Fysisk aktivitet

Nivå 3



Utgitt av LHL, januar 2019

Opplag: 650 | Design: LHL

Foto: Anders Bergersen

Prosjektansvarlig: Ona Eirin Ulimoen Eklund

Trykkeri: Andvord Grafisk

Innhold

Innledning	4
"Fysisk aktivitet nivå 1, 2, 3", "Vanntrim" og "Styrke, balanse og avspenning" som kurs og likemannsaktivitet	6
Fysisk aktivitet nivå 3	7
Sang 1 Oppvarming	8
Sang 2 Oppvarming	10
Sang 3 Oppvarming	12
Sang 4 Utholdenhet 1	14
Sang 5 Aktiv pause	16
Sang 6 Utholdenhet 2	18
Sang 7 Utholdenhet 2	20
Sang 8 Aktiv pause/styrke	22
Sang 9 Utholdenhet 3	24
Sang 10 Nedtrapping/balanse	26
Sang 11 Styrke	28
Sang 12 Styrke	30
Sang 13 Uttøyning	32
Sang 14 Uttøyning	34
Sang 15 Avspenning	36

Innledning

Dette øvelsesheftet med tilhørende CDer er utgitt av LHL. LHL er en landsomfattende interesseorganisasjon for hjerte-, kar- og lungesyke og deres pårørende. LHL har over 52 000 medlemmer fordelt på om lag 250 lokallag.

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet er viktig for å forebygge og behandle hjerte- og karsykdommer. Det foreligger også overbevisende dokumentasjon på at fysisk aktivitet kan gi bedre funksjonsevne, sykdomsmestring og livskvalitet hos lungesyke.

Mange av lokallagene i LHL driver treningsgrupper. Her tilbys det enkel trening sammen med andre som er i samme situasjon. De fleste av disse gruppene er likemannsbaserte. Det vil si at et av medlemmene stiller frivillig som instruktør.

For å møte disse treningsgruppenes behov, har LHL i mange år hatt egenutviklede treningsprogrammer som er spesielt tilpasset personer med hjerte- og/eller lungesykdom. Vinteren 2018/2019 er programmene Fysisk Aktivitet nivå 1, 3 og vanntrim revidert og har fått ny musikk. Programmet Fysisk Aktivitet nivå 2 endres ikke denne gangen. Programmene er utarbeidet av fysioterapeuter ansatt i LHL i samarbeid med brukere.

Nytt program – styrke, balanse og avspenning

Det vil våren 2019 bli utviklet et nytt treningsprogram med hovedfokus på styrke, balanse og avspenning. Dette programmet vil være tilpasset hjerte- og lungesyke, samt at det vil bli bedre tilrettelagt for personer som har hatt hjerneslag og de ulike utfallene det kan medføre.

Vi håper at de nye treningsprogrammene gir grunnlag for et godt tilbud lokalt til dere som ønsker å bruke kroppen og drive fysisk aktivitet sammen i grupper. Daglig fysisk aktivitet vil for den enkelte bidra til bedre helse, og dermed kunne bidra til å nå LHLs visjon om et bedre liv.



"Fysisk aktivitet nivå 1, 2, 3", "Vannttrim" og "Styrke, balanse og avspenning" som kurs og likemannsaktivitet

Hva er en likemannsaktivitet?

*"Likemannsarbeid er en organisert samhandling som skjer mellom mennesker som opplever å være i samme båt, eller nogenlunde samme livssituasjon, og hvor selve samhandlingen har som mål at erfaringer skal utveksles på en måte som partene kan nyttiggjøre seg i sin hverdag. Likemannsarbeidet vil normalt ha som utgangspunkt at en av dem som inngår i samhandlingen har lengre og mer bearbeidet erfaring enn de øvrige. Denne personen blir gjerne kalt likemannen." (Olsen et al, 2006)**

Likemannsaktivitetene i LHL skjer i all hovedsak i regi av lokallagene. Dette er et supplement til, og ikke en erstatning for, det offentlige helsetilbudet. Likemannsarbeid er frivillig, ulønnet arbeid. Eksempel på likemannsaktiviteter er treningsgrupper, vannttrimgrupper, trimdans, turgrupper, stavgangsgrupper, matlagingsgrupper, samtalegrupper, hjemmebesøk, telefontjeneste, likemannstjeneste på sykehus og på lærings- og mestringssentre.

I LHL er en stor del av likemannsaktivitetene knyttet opp mot ulike former for gruppebasert fysisk aktivitet, der likemannen som regel er instruktør eller leder for gruppen. Disse heftene for instruktørutplæring handler spesielt om å være instruktør for treningsgruppene i "Fysisk aktivitet nivå 1, 2, 3", "Vannttrim" og "Styrke, balanse og avspenning". Men de kan også fint benyttes som inspirasjon til annen form for gruppebasert trening.

"Fysisk aktivitet nivå 1, 2, 3", "Vannttrim" og "Styrke, balanse og avspenning" brukes på følgende måte:

1: Kurs for instruktører

Instruktørkursene arrangeres i regi av LHL sentralt, og invitasjon til kursene sendes direkte til lokallagene. Kursene blir også publisert på lhl.no. Kurset går over tre dager, og arrangeres vanligvis med overnatting.

2: Oppstart av aktivitet og opplæring lokalt

Instruktørene som har gjennomgått denne opplæringen starter i neste omgang opp en aktivitet lokalt, eventuelt kan han eller hun gå inn som instruktør i et allerede eksisterende tilbud. Det kan være en god ide å bruke litt ekstra tid på øvelsene i starten når programmet er nytt, slik at alle i gruppa føler at de henger med. Disse lokale trimgruppene drives videre som såkalt likemannstiltak.

LHLs trim- og turgrupper er godkjent som voksenopplæringstiltak, siden fysisk aktivitet i gruppe bidrar til læring og mestring i forhold til sitt eget funksjonsnivå. Trimgruppene kan derfor registreres som kurs hos Studieforbundet Funkis, og man vil motta studiestøtte for å drive tiltaket. Les mer på funkis.no, eller kontakt LHLs organisasjons- og helsefagavdeling.

* Kilde: Å være i samme båt....., Olsen, B., Grefberg, M., Sosial og helsedepartementet, 2006.

Fysisk aktivitet nivå 3

Dette programmet er intensivt. Det vil si at du skal bli svett og andpusten. Fysisk aktivitet nivå 3 krever at du kan løpe eller gå en hel time. Det er til tider høyt tempo og kan passe godt til de som har trent noe før. Det er ikke noe i veien for at man prøver seg selv om en har mindre erfaring med trening. Det er lagt opp til fleksibilitet med tanke på intensiteten i treningen. Du kan for eksempel gå i stedet for å løpe i utholdenhets-toppene.

Programmet starter med en lang og god oppvarming. Hoveddelen er lagt opp etter intervallprinsippet med utholdenhetsstopper på 3–4 minutter som etterfølges av aktive pauser med lavere intensitet. Deretter er det styrketrening på matte. Programmet avsluttes med uttøyning og avspenning.

Hver enkelt deltaker i gruppa har selv ansvar for hvor hardt de vil og bør trene. Man bør lytte til kroppens signaler og ta utgangspunkt i hvilken fysisk form man er i og hvordan dagsformen er. Dersom man er usikker på hvor hardt man kan trene, anbefales det å kontakte lege i forkant av igangsetting av trening.

Sang 1

Oppvarming

Christel Alsos Glow, tid: 2,52

Intro

Innta en hensiktsmessig utgangsstilling, hoftebredde avstand på bena og tyngden fordelt over hele foten og likt på begge føttene.

Vers 1 **A**

Stå på stedet, rull skuldre bakover. Løft skuldre opp, trekk skulderblader sammen og senk ned.

Vers 2 **B**

Stå på stedet. Lag en stor sirkel med begge armene bakover. Løft begge armene frem, opp og bak.

Refreng 1 **C**

Krum og svai ryggen, armene kommer frem og tilbake. Dype inn- og utpust.

Mellomspill

Gjør klar for knebøy. Hoftebredde avstand på bena og tyngde på begge føttene. Sterk rygg, aktiver mage og sete. Armene ned langs siden.

Vers 3 **D**

4 knebøy i rolig tempo, bøy i knær og hofter og senk sete i et rolig tempo. Hold tyngden på hele foten.

Vers 4 **D E**

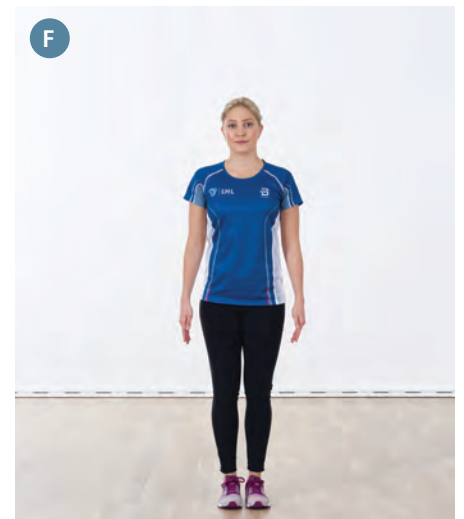
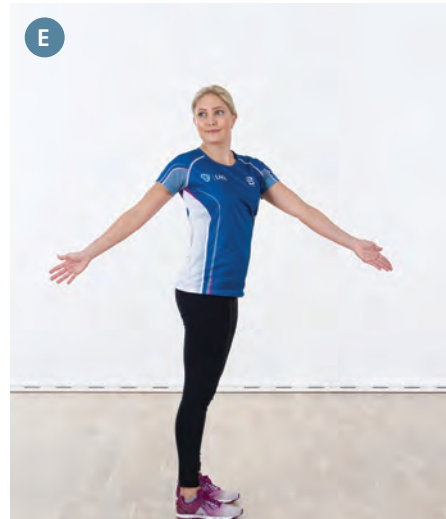
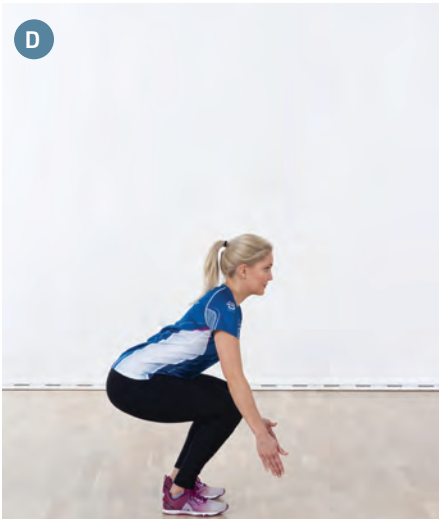
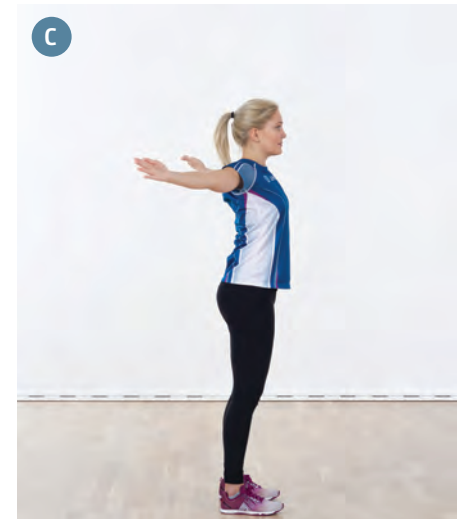
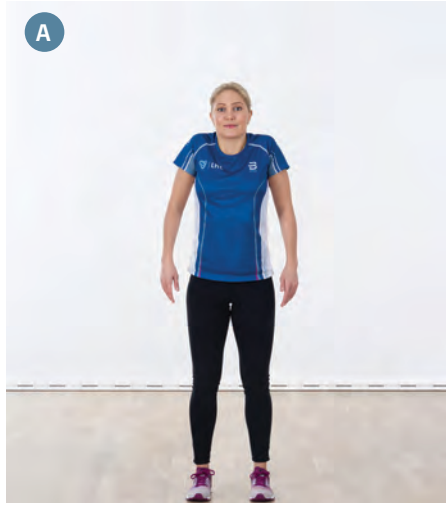
4 Knebøy med rotasjon av overkroppen til annenhver side. Sitt ned i en knebøy og kom opp i utgangsstillingen. Roter overkroppen og se over skulderen. Gjenta knebøy, deretter rotasjon motsatt vei.

Refreng 2 **F**

8 Utfall til siden. Til annenhver høyre og venstre side i rolig tempo. Start med samlede ben. Ta et langt steg til siden med høyre ben. Bøy i kneet og hofte på høyre ben og strekk venstre kne. Hold. Skyv tilbake til midten med høyre ben. Samle bena og gjenta med venstre ben til siden.

Outro **G**

Utfall til siden med strekk av en arm på skrå over hodet. Strekk av muskulatur på siden av kroppen. Hold stillingen på høyre og venstre side.



Sang 2

Oppvarming

Alfred Hall Safe & Sound, tid: 3,23

Vi fortsetter med oppvarmingen, vi skal bli varmere og litt mer anstrengt i pusten. Stå i sirkel med ansiktet inn i sirkelen, gå på stedet.

Vers 1 **A**

Gå på stedet. Høye knær og aktive armer langs kroppen. Løft knærne gradvis høyere.

Vers 2 **A B**

Gå på stedet: Gå 3 steg og hold på 4. steg med et "tap" i gulvet. Fortsett å gå og "tap" med annenhver høyre og venstre fot.

Refreng 1 **C**

Vektoverføring fra høyre til venstre ben. Avstand på bena. Strekk ut vekselvis høyre og venstre kne ved vektoverføringen. Rotasjon av overkroppen til annenhver høyre og venstre side.

Mellomspill **A**

Som vers 1.

Vers 3 **A B**

Som vers 2.

Vers 4 **D**

Stå i en sirkel med ansiktet vendt inn i sirkelen. Gå 3 steg frem inn i sirkelen og hold på 4. steg. Gå 3 steg bak og hold på 4. steg. Gå i takt med musikken.

Refreng 2 **E**

Hælsark: Avstand på bena, hælsark med annenhver høyre og venstre fot mot setet. Armene i en "robevegelse": Løft og strekk armene frem, bøy albue samtidig som du trekker hendene mot skuldre.

Refreng 3 **E**

Som refrang 2.

Mellomspill **A**

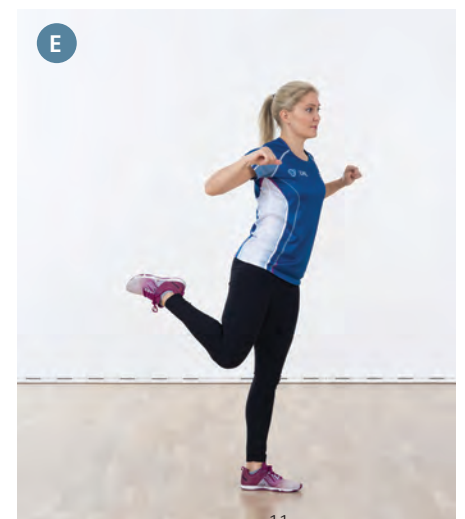
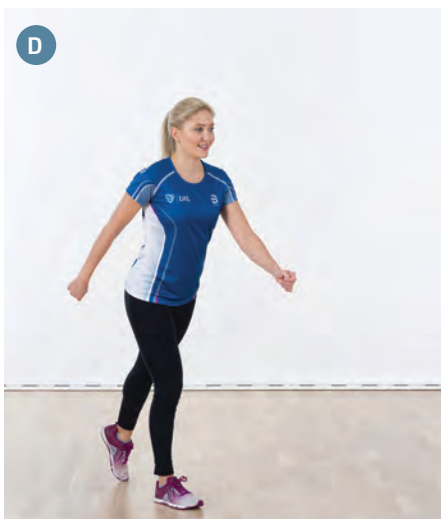
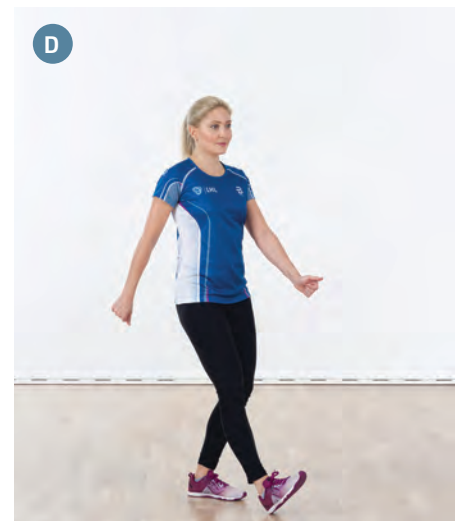
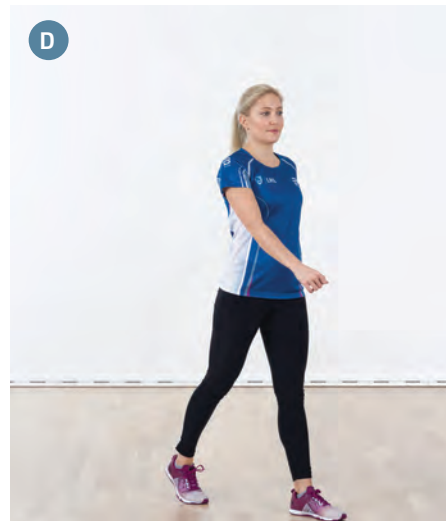
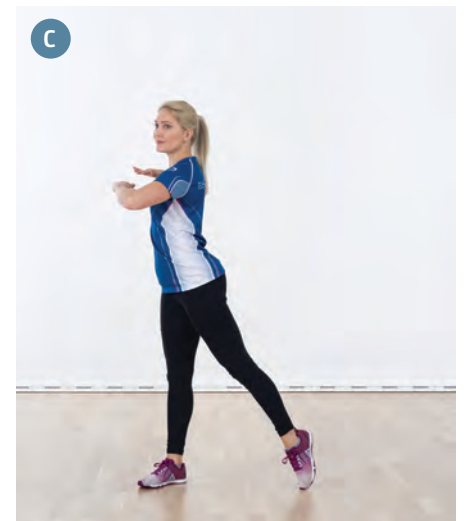
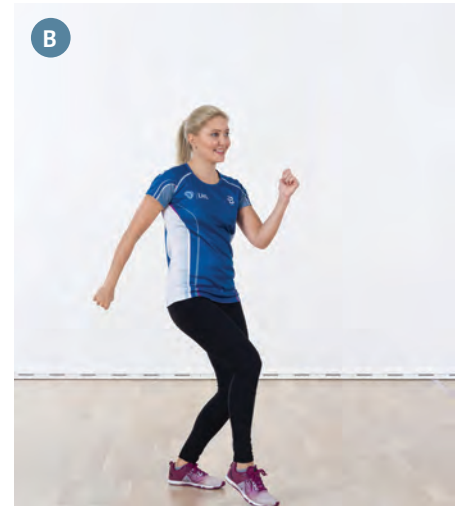
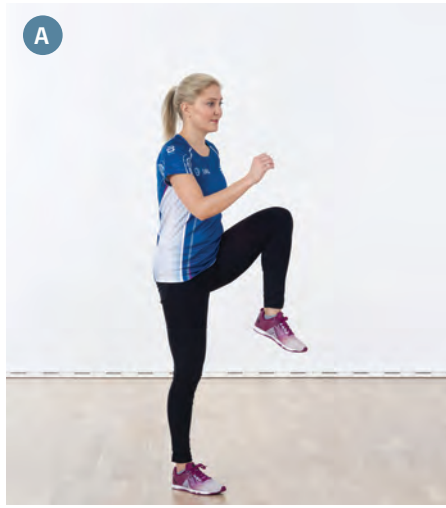
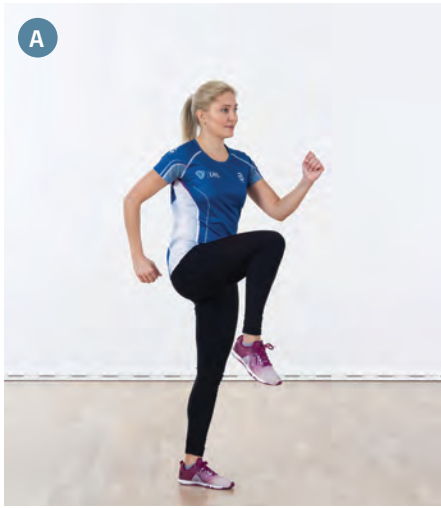
Som vers 1.

Mellomspill (plystring) **D**

Som vers 4.

Refreng 4 **E**

Som refrang 2. Øk bevegelsen.



Sang 3

Oppvarming

Katzenjammer Rock-Paper-Scissors, tid: 3,29

Vi er i tredje og siste oppvarmingssang. Vi skal bli mer andpustne og varme.

Intro **A**

Stå fortsatt i en stor sirkel. Gå i sirkel.

Vers 1 **A**

Gå i sirkel. Gå med lange og raske steg med aktive armer langs kroppen.

Refreng 1 **B**

"Hæl i sett": Samlede ben og armene i kryss foran kroppen. Sett annenhver høyre og venstre hæl i gulvet. 10 i rolig tempo (halv takt) og 16 i høyt tempo (i takt med musikken).

Vers 2 **A**

Som vers 1.

Refreng 2 **C**

Som refrang 1 med armene vekselvis ut til siden og i kryss foran kroppen.

Mellomspill **A**

Som vers 2. Du kan velge å løpe i rolig tempo.

Refreng 3 **C**

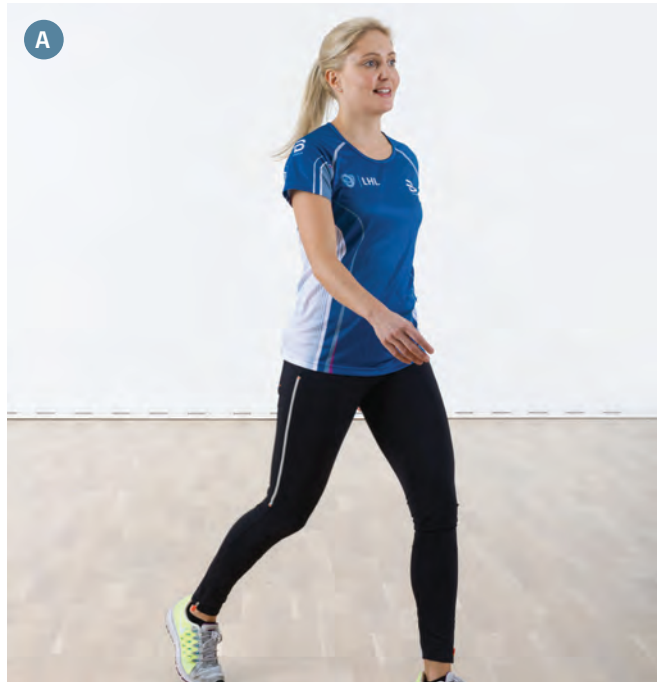
Som refrang 2. I rolig tempo, halv takt.

Refreng 4 **C**

Som refrang 2. Høyt tempo, i takt med musikken.

Outro

Gå på stedet.



Sang 4

Utholdenhet 1

Ni liv Det var den gong, tid: 3,40

Dette er første utholdenhetstopp. Pulsen skal opp og du skal oppleve at du blir anstrengt i pusten. Tilpass til ditt nivå, du kan gå istedenfor å løpe. Stå fortsatt i en stor sirkel, gjerne med to sirkler. I ytre sirkel skal det være rolig tempo og høyere tempo i indre sirkel.

Intro **A**

Løp eller gå i sirkel.

Vers 1 **A**

Løp i sirkel eller gå i høyt tempo. Øk tempoet.

Refreng 1 **B**

Kneløft med armer: Løft annethvert høyre og venstre kne mot brystet.

Samtidig med begge armene: opp mot tak / ned mot benet når du løfter kneet.

I takt med musikken.

Mellomspill **A**

Som vers 1. Løp i sirkel motsatt vei.

Vers 2 **A**

Som vers 1.

Vers 3 **A**

Som vers 1.

Refreng 2 **B**

Som refrang 1.

Mellomspill **A**

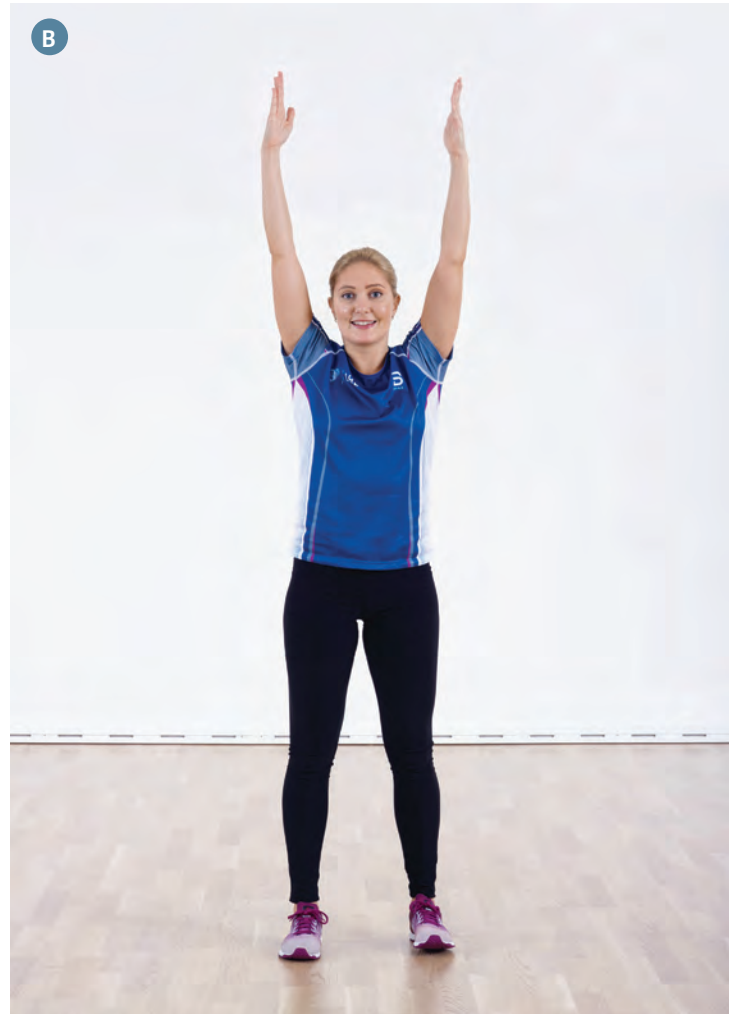
Som vers 1.

Mellomspill (instrumental) **A**

Som vers 1.

Refreng 3 / outro **B**

Som refrang 1. Kneløft med større bevegelser og mer kraft.



Sang 5

Aktiv pause

Di Derre Selvfølgelig, tid: 3,0

Aktiv pause mellom utholdenhetstoppene. Aktiviteten skal føles lett, pulsen og anstrengelsen i pusten skal avta underveis. Stå fortsatt i en stor sirkel med ansiktet inn i ringen.

Intro

Gå på stedet.

Refreng 1 A

Gå 3 steg frem inn i sirkelen og hold på 4. steg. Gå 3 steg bak og hold på 4. steg. Gå i takt med musikken.

Refreng 2 A

Som refrang 1. Avspente armer og lave skuldre. Når pusten roer seg, øk steglengden.

Vers 1 B

Enkle sidesteg til annenhver høyre og venstre side. Et steg ut til siden og samle bena. Armene føres ut til siden og sammen.

Refreng 3 A

Som refrang 1.

Mellomspill B

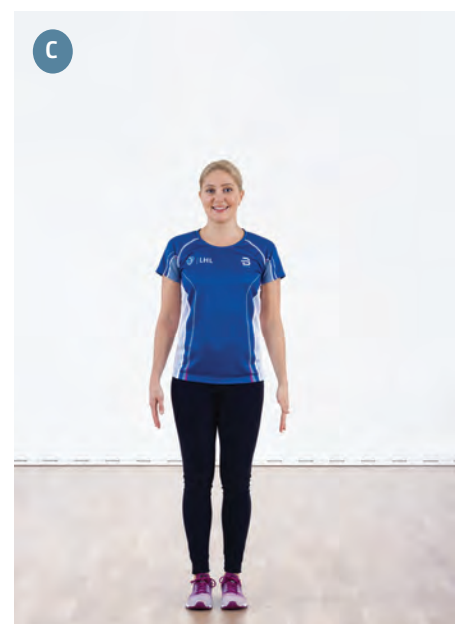
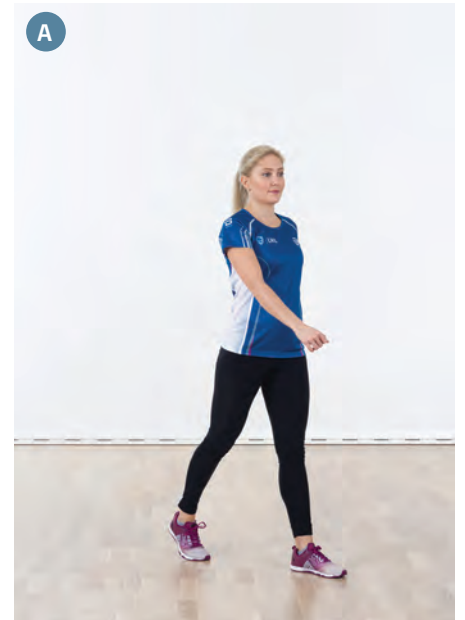
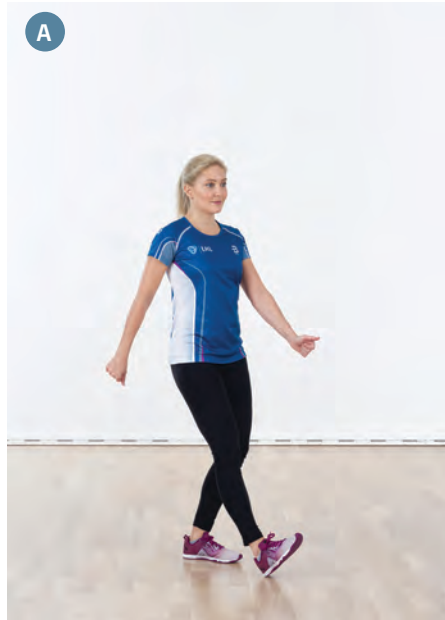
Dobbelt sidesteg: To steg til høyre og to steg til venstre annenhver gang. Armene føres ut til siden og sammen i takt med musikken.

Vers 2 C

Kryss steg til annenhver høyre og venstre side: steg ut til siden, kryss bak, steg ut til siden og samle. Gjenta motsatt vei. Armene føres ut til siden og sammen i takt med musikken.

Refreng 4 A

Som refrang 1.



Sang 6

Utholdenhet 2

Jahn Teigen Optimist, tid: 2,54

Første sang i andre utholdenhetstopp. Vi skal få pulsen gradvis opp i løpet av denne sangen, og du skal kjenne at du blir andpusten/anstrengt i pusten.

Intro

Stå med samlede ben og armene i hofte. Klar for å strekke annethvert ben bak.

Mellomspill 1 **A**

Strek annethvert ben bak i takt med musikken.

Sett tærne i på bakre ben og strekk ut i kne.

Vers 1 **A**

Som mellomspill 1.

Vers 2 **B**

Som mellomspill 1 med armer. Løft armene frem til skulderhøyde

samtidig med annethvert høyre og venstre ben bak.

Refreng 1 **C**

Som vers 2 med armene til ørene og strekk annethvert ben lenger bak.

Mellomspill 2

Gå på stedet.

Vers 3 **D**

Kryssteg til annenhver høyre og venstre side (steg ut til siden, kryss bak, steg ut til siden og samle bena). Armene føres ut til siden og opp mot taket i takt med musikken.

Refreng 2 **C**

Som refrang 1. Øk bevegelsen enda mer.

Outro

Gå på stedet.



Sang 7

Utholdenhet 2

Vazelina Bilopphøggers Gi meg fri ikveld, tid: 1,52

Vi gjør klar for andre sang i andre utholdenhetstopp. Du skal bli mer sliten og anstrengt i pusten. Det er to minutter igjen til pause.

Intro

Løp i sirkel.

Mellomspill 1 A

Løp i sirkel.

Refreng 1 A

Løp i sirkel, få opp tempo (alternativ: gå i raskt tempo).

Mellomspill 2 B

Løp på stedet med hælspark i takt med musikken og aktive armer.

Refreng 2 A

Løp i sirkel, motsatt vei. Opp med tempo.

Refreng 3 (instrumental) B

Løp på stedet med hælspark i takt med musikken og aktive armer.

Mellomspill 3 C

Løp på stedet med høye knær og aktive armer. Opp med knærne!



Sang 8

Aktiv pause/styrke

Stavangerkameratene Bare så du vett det, tid: 3,30

Vi skal ha en ny aktiv pause mellom utholdenhetstoppene.
Styrketrening av bena.

Vers 1 A

Knebøy: Stå med hoftebredde avstand på bena, god tyngde på begge føttene.
Bøy i knær og hofter, senk setet ned og bak i et rolig og jevnt tempo.
Knær peker rett frem over tær. (Armene kommer parallelt frem når du sitter ned i knebøy).

Vers 2 A

Som i vers 1. Knebøy i rolig tempo.

Mellomspill 1 A

Som i vers 1 i dobbelt tempo.

Refreng 1 B

Utfall til siden med annethvert høyre og venstre ben: Stå med samlede ben, ta et langt steg til siden med høyre ben. Bøy høyre kne og senk sete ned og bak i rolig tempo. Strekk venstre kne. Skyv tilbake med høyre ben og samle begge bena. Ta et langt steg med venstre ben til siden og gjør det samme på venstre ben.

Vers 3 A

Som i vers 1.

Vers 4 A

Som mellomspill 1.

Mellomspill 2 A

Som mellomspill 1.

Refreng 2 B

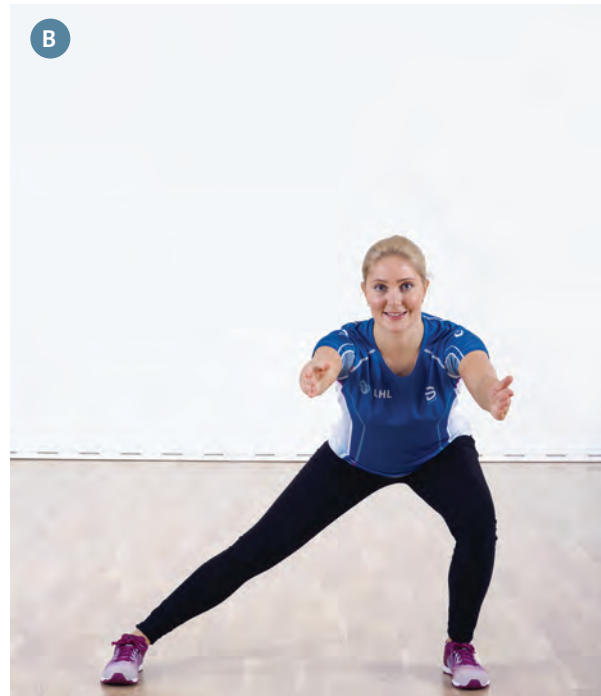
Som refrang 1.

Mellomspill 3

Pause, rist på bena.

Refreng 3 A

Som mellomspill 1. 16 Knebøy i dobbelt tempo, alternativt i rolig tempo som vers 2.



Sang 9

Utholdenhet 3

Markus og Martinius Elektrisk, tid: 3,20

Tredje og siste utholdenhetstopp. Stå på stedet i en stor sirkel, ansiktet inn i sirkelen. Denne sangen er dagens siste utholdenhetstopp. Den skal være anstrengende.

Intro

Gå på stedet i takt med musikken.

Vers 1 **A**

Løp på stedet med høye knær og aktive armer langs siden i takt med musikken.

Vers 2 **B**

Løp 3 steg med høye knær og hold på 3. kneløft. Løp videre og stopp på 3. kneløft på motsatt ben.

Refreng 1 **C**

Enkle sidesteg til annenhver høyre og venstre side.
Armene føres ut til siden og sammen i takt med musikken.

Refreng 2 **D**

4 enkle sidesteg frem og 4 enkle sidesteg bak med annethvert høyre og venstre ben.

Vers 3 **A**

Samme som vers 1.

Vers 4 **B**

Som vers 2.

Refreng 3 **C**

Som refrang 1.

Refreng 4 **D**

Som refrang 2. Større bevegelser; lenger steg og bøy gjerne dypere i knærne i sidesteget.

Mellomspill 1 (instrumental) **A**

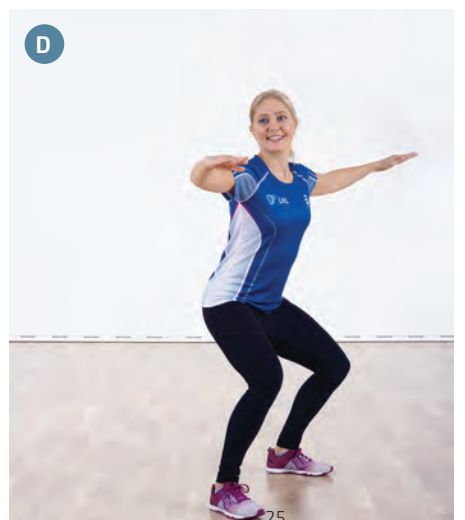
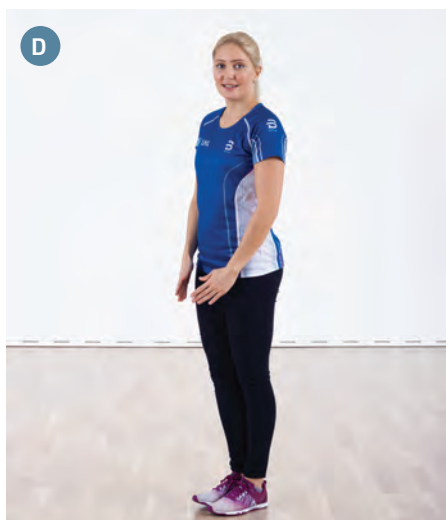
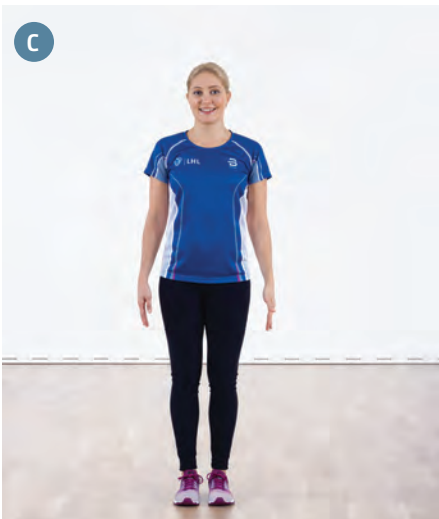
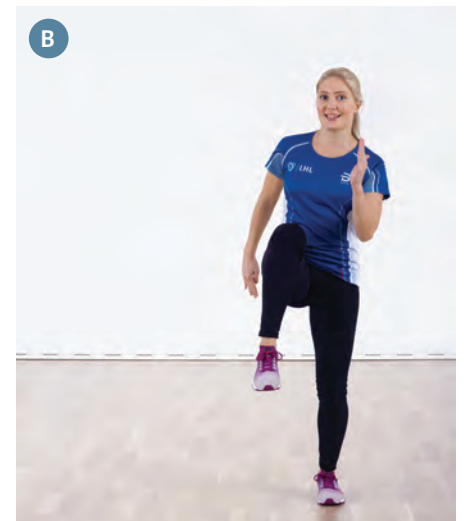
Som vers 1. Øk bevegelsen, løp med høyere knær.

Mellomspill 2 ("Du, du, du gir meg støt når jeg tenker på deg") **B**

Som vers 2.

Refreng 5 / outro **D**

Som refrang 2 og 4.



Sang 10

Nedtrapping / balanse

Lars Bremnes Orkester Fiolinan, tid: 3,37

Dette er en nedtrapping i stående. Du skal kjenne at pusten og pulsen roer seg ned. Nedtrappingen avsluttes med balanseøvelser.

Intro

Stå i en stor sirkel. Start med å gå til venstre i sirkelen.

Vers 1 **A**

Gå i sirkel. Rotasjon bakover med annenhver høyre og venstre arm.
Lag en stor sirkel bakover med en arm; langt frem, opp og bakover.

Refreng 1 **B**

Balanse i "stjerne". Annethvert høyre og venstre ben.

- Før armer ut til siden og opp mot tak. Ha lengdestrekk i ryggen og kontakt med magemuskulatur.
- Løft høyre kne mot bryst, strekk ut i kne og løft benet ut til høyre side. Legg overkroppen litt til venstre side og hold balansen som en stjerne.
- Underveis: Knær, hofter og skuldre er parallelle.

Vers 2 **C**

Dype inn- og utpust samtidig som du fører armene frem og tilbake og krummer og svaier ryggen.

Refreng 2 **B**

Som refrang 1. Annethvert høyre og venstre ben.

Mellomspill **B**

Som refrang 1. Annethvert høyre og venstre ben.

Refreng 3 **D**

Balansestang: Armene ned langs siden. Annethvert høyre og venstre ben.

- Løft kneet mot bryst, strekk ut i kne foran kroppen.
- Før benet strakt bakover samtidig som du feller overkroppen kontrollert frem.
- Underveis; lengdestrekk i ryggen, ha kontakt med ryggmuskulatur, trekk skulderbladene sammen og strekk i albuene mens armene er langs siden.



Sang 11

Styrke

Bernhoft Streetlights, tid: 3,30

Vi har to sanger med fokus på styrketrening. Øvelsene gjøres på matte på gulvet. Hver øvelse gjøres fra 6–12 repetisjoner. Ta færre repetisjoner ved behov. Er det behov for å gjøre øvelser i stående tilpasser du dette. Eksempel: armhevinger (push-up) mot vegg og balanseøvelsene fra forrige sang i stående. Husk å aktivere muskulatur i bekkenbunn, mage og sete for økt kontroll i alle øvelsene.

I denne sangen skal vi jobbe med armhevinger (push-up), sideplanke og diagonalløft.

Refreng 1 A

8 armhevinger (push-up): Armene litt bredere enn skuldre og la hendene være på høyde med skuldrene. Senk skuldre og trekk skulderbladene ned og litt sammen, aktiver mage- og setemuskulatur så du holder bekkenet og ryggen stille i øvelsen. Bøy albuer og kom med brystkassen ned og frem mot gulvet. Skyv hendene ned i gulvet, strekk i albuer og kom til utgangsstilling.

Alternativer til utgangsstillinger: i firestående, på knær eller strake ben på tær.

Vers 1 B

Sideplanke på venstre side. Venstre albue og underarm i gulvet under skulder og sett venstre kne i gulvet på linje med venstre albue. Løft opp venstre hofte fra gulvet så du har en rett linje gjennom kroppen. Hold her.

Refreng 2 A

Som refrang 1.

Vers 2 B

Som vers 1 på høyre side.

Refreng 3 A

Som refrang 1.

Mellomspill

Pause; sitt tilbake på knærne og rist på armene.

Gjør klar for firefotstående posisjon: Stå med knær under hofter og hender under skuldre med strake albuer. Senk skuldre og trekk skulderbladene ned og litt sammen, aktiver mage- og ryggmuskulatur så du har en naturlig svai i ryggen. Hold hofter og ryggen helt i ro under bevegelsen.

Refreng 4 / outro C

Firefotstående diagonalløft: Hev og strekk ut i motsatt arm og ben, bøy arm og ben og ta på kneet, strekk ut igjen. 8 ganger med høyre arm / venstre ben og 8 ganger på venstre arm / høyre ben.



Sang 12

Styrke

Cortina Sound of a new day, tid: 3,48

I denne sangen skal vi jobbe med øvelser for muskulatur i mage, rygg, sete og bakside lår. 3 øvelser: omvendt sit-ups, sagøvelsen og bekkenløft.

Intro/vers 1 A

Omvendt sit-ups: Sitt med bena foran deg, bøy i knær og hofter. Fotsålen i gulvet. Start med å vippe bekkenet under deg ved å stramme mage- og setemuskulatur, rull deretter ned mot gulvet virvel for virvel i ryggen. Korsryggen skal komme ned i gulvet først. Kom så langt ned du klarer, hold kontakt med magemuskulatur. Løft opp til utgangsstilling.

Refreng 1 A

Som vers 1.

Vers 2 B

Sagøvelsen: Aktiver mage- og setemuskulatur så korsryggen er i gulvet, løft bena til 90 grader i knær og hofter. Senk vekselvis høyre og venstre ben ned mot gulvet. Senk benet akkurat så langt du klarer, uten å slippe kontakten med magemuskulatur.

Refreng 2 B

Som vers 2.

Mellomspill 1 A

Som vers 1.

Mellomspill 2 C

Bekkenløft: Ligg på ryggen på gulvet, bøy i knær og hofter med begge fotsålene i gulvet. Løft opp bekkenet så du har en strak linje fra knær til skuldre på toppen. Kjenn at du aktiverer mage- og setemuskulatur når du løfter opp, senker rolig ned.

Mellomspill 3 C

Som mellomspill 2.

Refreng 3 / outro D

Som vers 2. Sagøvelsen samtidig med løft og rotasjon av overkroppen til annenhver høyre og venstre side.



Sang 13

Uttøyning

Karoline Krüger/Sigvart Dagsland *Ka e du redd for?*, tid: 4,25

Uttøyning av benmuskulatur, sittende og stående stilling.

SITTENDE

Intro **A**

Sitt med bena strake foran deg, forsøk å vipp bekkenet frem så du sitter med en liten svai i ryggen, kontakt med magen og lengdestrekk i ryggen.

Vers 1 **B**

Tøyning av setemuskulatur på høyre ben.

Venstre ben strakt, bøy høyre kne og sett foten på høyre ben på utsiden av venstre lår. Ta tak med venstre arm rundt høyre ben og trekk benet mot deg samtidig som du roterer ryggen mot høyre.

Refreng 1 **B**

Tøyning setemuskulatur på venstre ben.

Som vers 1, motsatt side.

Mellomspill **C**

Bølgebevegelse med ryggen med begge bena strakt frem.

Svai ryggen samtidig som du feller overkroppen frem mot bena og krum ryggen mens du sitter opp.

Vers 2 **D**

Strekk på baksiden av ryggen, lår og legger.

Kom frem med overkroppen mot bena. Slipp hodet frem så du krummer ryggen. Bøy opp i ankene for en større strekk. Hold stillingen hvor du hviler og forsøker å puste dype inn- og utpust. Slipp opp.

STÅENDE

Støtt deg inntil en vegg ved behov.

Refreng 2 **E**

Tøyning av hoftelddsbøyere på fremside av høyre ben.

Stå med samlede ben, ta et steg bakover med høyre ben, sett tærne på høyre fot i gulvet og full fot på venstre ben. Bøy i venstre og høyre kne. Og skyv hoften frem på høyre ben.

Vers 3 **E**

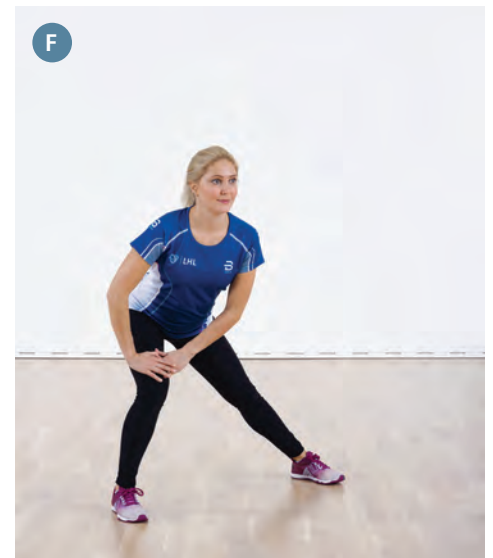
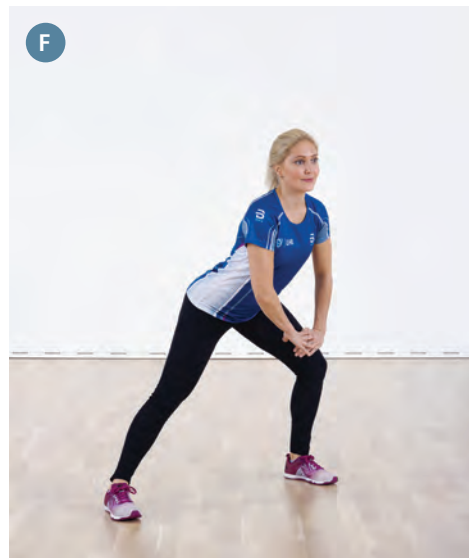
Tøyning av hoftelddsbøyere på fremside av venstre ben.

Som refrang 2 med venstre ben bak.

Refreng 3 **F**

Tøyning av innside lår.

Avstand mellom bena. Legg vekten over på høyre ben og bøy høyre kne, strekk venstre kne og kjenn en strekk på innside av venstre lår. Strekk ut i begge bena. Legg vekten over på venstre ben. Armene kan du støtte på det bøyde benet.



Sang 14

Uttøyning

Anne Grethe Preus Fyllt av min kjærlighet, tid: 3,13

Tøyning av muskulatur i overkroppen. Stående stilling med hoftebredde avstand på bena.

Vers 1 **A**

Tøyning av muskulatur på siden av kroppen.

Fold hendene dine og strekk armene samlet over hodet. Bøy overkroppen vekselvis til høyre og venstre side. Kjenn en god strekk på siden av kroppen, pust dype inn- og utpust.

Refreng 1 **B**

Tøyning av øvre del av ryggen.

Samle armer foran kroppen, strekk armene frem og krum øvre del av ryggen.

Refreng 2 **C**

Tøyning av brystmuskulatur.

Armer ut til siden og bak, fold hendene bak kroppen om du kan. Senk skuldre, trekk skulderblader sammen og løft brystet frem.

Mellomspill **D**

Bevegelse av ryggen med armføring.

Dype inn- og utpust samtidig som du fører armene frem og tilbake og krummer og svaier ryggen.

Vers 2 **E**

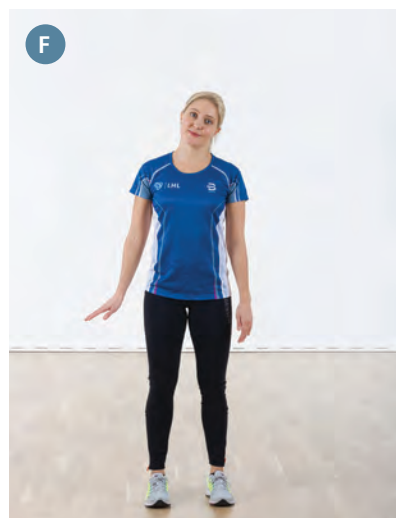
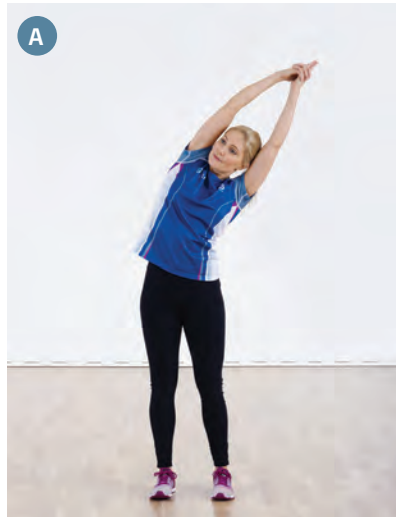
Skulderulling.

Løft skuldre, trekk skulderbladene sammen og senk skuldre/skulderbladene ned og bak. Fortsett.

Refreng 3 **F**

Tøyning av nakke.

Hold lave skuldre og skulderbladslukning. Trekk haken inn mot halsen og legg øret ned mot skulder. Gjenta på motsatt side.



Sang 15

Avspenning

Radio. String. Quartet Silence Frøydís Grorud, Trond Lien Liv, tid: 5,43

Her kan du velge om du kun vil spille en sang til avspenningen eller om du vil gi en muntlig instruksjon. Instruksjonen skal være rolig og behagelig. Husk å ta på mer tøy.

Finn en behagelig stilling liggende på gulvet på matte, eller du kan gjøre avspenning sittende.

Hvis du ligger kan du finne noe å ha under hodet og knærne for en avspenning stilling.

Ligg med bena ut til siden og armene ut fra kroppen med håndflaten mot taket.



Forslag til avspennings instruksjon

Fokuser på pusten din – pust dypt og rolig inn og ut.

Når du puster inn, la magen heve seg og slipp luften passivt ut på utpust. Fortsett med en dyp pust.

For hvert inn- og utpust, synker du dypere ned mot underlaget. Forsøk å være til stede i kroppen din, hvis tankene flyr, flytt fokuset tilbake på pusten; dype og rolige pust.

Fokuser på føttene og anklene dine. La føttene falle lett ut til siden. Kjenn at spenninger i fotsålen løses ut, at tær, føtter og ankler blir tydeligere.

Kjenn trykket av hælen mot underlaget, trykket av leggene. Knærne dine hviler i en naturlig stilling. Lårene dine er avspente, fremside og bakside av lår slipper opp. Kjenn at du slipper opp i setemuskulatur og at bekkenet ditt synker tyngre ned mot underlaget.

La ryggen hvile i en naturlig svai. Slipp opp i muskulatur i nedre del av ryggen, oppover ryggspylen og helt opp til nakken. Skulderbladene dine er tydelige mot gulvet, skuldre faller ned og bak. Du kjenner at muskulaturen på fremside av magen og brystet blir avspente og slipper opp. Pusten din siver lettere inn og ut.

Armene dine ligger tunge på utsiden av kroppen din, helt avspente. Albuene og hendene dine blir tydelige mot underlaget. Fingrene dine er avspente.

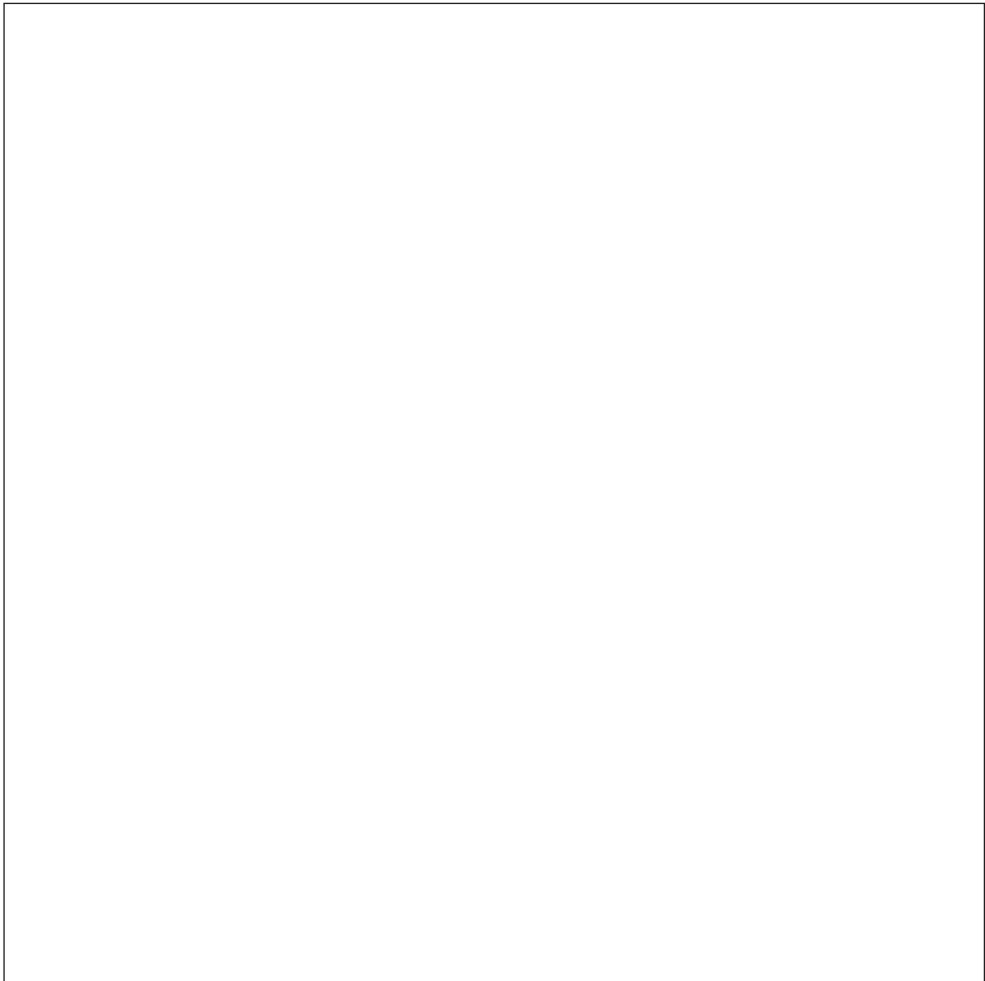
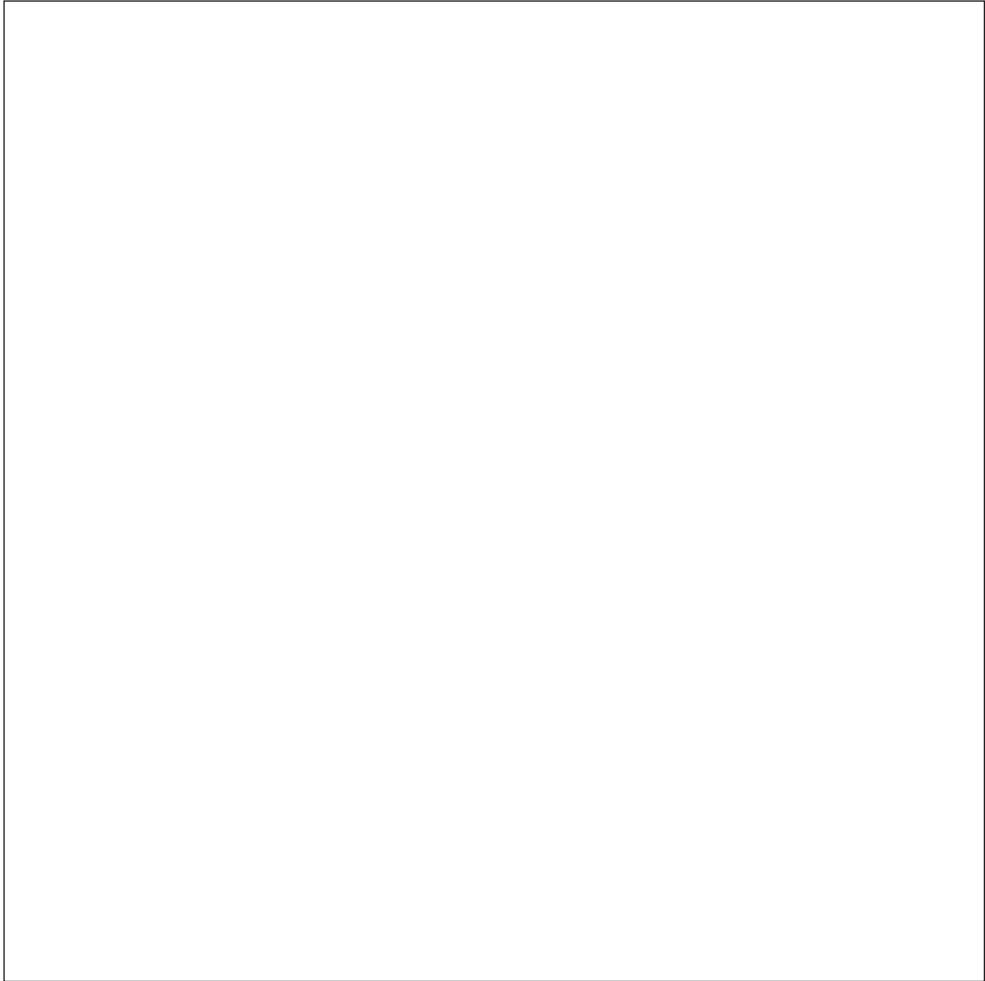
Flytt fokuset til hodet ditt og nakken din. Kjenn at bakhodet ditt hviler tungt ned mot underlaget, at muskulatur i nakken din og på fremside av halsen slipper opp. Ansiktsmuskulaturen glattes ut, muskulatur rundt øynene dine, kjeven og pannen slipper opp. Åpne munnen lett og la luften strømme inn og ut av kroppen.

Ligg og kjenn på tyngden av kroppen mot gulvet. Vær i ett med kroppen og pusten din.



Notater

[illegible]



Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Besøksadresse: Ragnar Strøms veg 10, 2067 Jessheim

Postadresse: Pb. 103 Jessheimbyen, 2051 Jessheim

Telefon: +47 67 02 30 00

E-post: post@lhl.no **Web:** lhl.no

LHL – et bedre liv

LHL er en medlemsbasert, ideell og helhetlig helseorganisasjon med over 52 000 medlemmer. Vi tilbyr behandling og helsetjenester med utgangspunkt i pasientens medisinske og menneskelige behov.

Kombinasjonen av 250 lokallag, klinikker, rehabilitering og sykehusdrift gir LHL en unik mulighet til å følge opp pasienter og pårørende før, under og etter behandling. Vi har helsefaglige eksperter og likemenn som svarer på spørsmål på nett, telefon og på behandlingsinstitusjoner i hele Norge.

Gjennom folkeopplysning, opplæring, behandling, oppfølging, forskning og politisk påvirkning har LHL siden 1943 bidratt til å gi folk et bedre liv. Det skal vi fortsette med.

Les mer om oss, våre tilbud og dine medlemsfordeler på lhl.no

Bli medlem i LHL

Send sms med kodeord
medlem til 2007

eller meld deg inn via lhl.no

Du kan også gi oss en gave ved å vippse til 11009,
eller ved å benytte kontonummer 9041 24 87450