

Sådan træner du vending og forflytning

Brug disse teknikker, når du skal træne at vende og flytte dig i sengen

SÅDAN GØR DU

Sådan vender du dig fra venstre side om på ryggen

- Lig på siden med bøjede ben. Spænd op i muskelkorsettet. Pres benene let sammen.
- Skub fra med højre hånd og venstre arm i underlaget.
- Hold hele tiden kroppen i en lige linje.

Sådan vender du dig fra højre side om på ryggen

- Lig på siden med bøjede ben. Spænd op i muskelkorsettet. Pres benene let sammen.
- Skub fra med venstre hånd og højre arm i underlaget.
- Hold hele tiden kroppen i en lige linje.

Sådan vender du dig fra ryggen om på siden

- Lig med bøjede ben. Spænd op i muskelkorsettet. Pres benene let sammen.
- Benyt armene som vægtstang og benenes vægt til at hjælpe dig over på siden.
- Hold hele tiden kroppen i en lige linje.

Sådan forflytter du dig længere ind i sengen

- Lig på ryggen med bøjede ben. Spænd i muskelkorsettet.
- Løft bækkenet og flyt bækkenet en smule ind i sengen.
- Flyt overkroppen lige ind over bækkenet og lad benene flytte med, så kroppen ligger lige. Gentag øvelsen, indtil kroppen er længere inde i sengen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Skagen Gigt- og Rygcenter

Tlf. 97 64 20 69

Mandag – torsdag 9.00 – 15.00

Fredag 9.00 – 12.00