

Oppvarming

Arbeidsprofiltraining

Stillesittende arbeid

Stående/gående arbeid

Tungt arbeid

Kondisjonstrening

(cirka 70 % av maksimal hjerterefrekvens)

Intervalltrening

(85-95 % av maks hjerterefrekvens) + øvelse mage/rygg

Styrketrening

(60% av en maksimal repetisjon)

Arbeids-
profil
20 min

Kondisjonstrening

Utføres med en intensitet tilsvarende ca 70 % av den maksimale hjerterefrekvens.
Hvis det utføres 10 min. kondisjonstrening, kan resterende del utføres som intervalltrening

Styrke- og funksjonstrening

Spesifikk styrketrening for plager

Balansetrening

Generell styrketrening

Albue/ hender

Nakke

Skulder/ øvre rygg

Korsrygg

Hofte

Kne/ ankel

Stillesittende & stående/gående arbeid

Tungt arbeid

1. Håndleddstrekk med strikk
2. Utadrotasjon av underarm
3. Innadrotasjon av underarm
4. Klem en ball
5. Strekk av underarm

1. Skulderhev
2. Sittende roing
3. Sidehev med strikk
4. Skulderrotasjon ut
5. Foroverbøyd sidehev
6. Armløft frem

1. Sideliggende hofteabduksjon
2. Sideveis gange med strikk
3. Utfall
4. Knebøy
5. Ettbens balanse
6. Oppsteg på trinn

1. Ettbens knebøy
2. Ettbens balanse på pute
3. Glidende utfall til siden
4. Sittende balanse på ball

1. Knebøy med skulderpress
2. Brystpress
3. Seteløft
4. Skulderhev
5. Sittende roing
6. Planken

1. Skulderhev
2. Foroverbøyd sidehev
3. "Dobbelthake"
4. Se i taket
5. Sidehev med strikk
6. Se til siden

1. Firfotstående diagonalløft
2. Seteløft
3. Underkroppsrotasjon
4. Sideplanke
5. Mageliggende rygghev
6. Planken

1. Ettbens knebøy
2. Utfall
3. Glidende utfall til siden
4. Sittende knefleksjon
5. Sittende kneekstensjon
6. Tåhev

1. Utfall
2. Planken
3. Skulderhev
4. Sideplanke

Individuell
profil
30 min