

INSTRUKTIONER

Övningarna är uppdelade på tre olika block: överkropp, underkropp och rörlighet. Om du inte orkar eller hinner göra alla övningar kan du dela upp dem på flera tillfällen. Till exempel kan du göra några övningar på förmiddagen och några på eftermiddagen eller göra ett block per dag.

Du kan också välja några övningar från varje block så att träningsprogrammet passar dig med avseende på tid och vad du orkar.

Alla övningar går utmärkt att även göra utan band om man så vill.

ANTAL SET OCH REPETITIONER

Du kan själv välja hur många omgångar (set) du vill göra av varje övning. Ett set ska vara 10-15 repetitioner.

Välj det antal set som passar dig. Om du inte tränat tidigare kan du börja med 1 set och sedan öka till 2 eller 3 beroende på vad du orkar och hinner med.

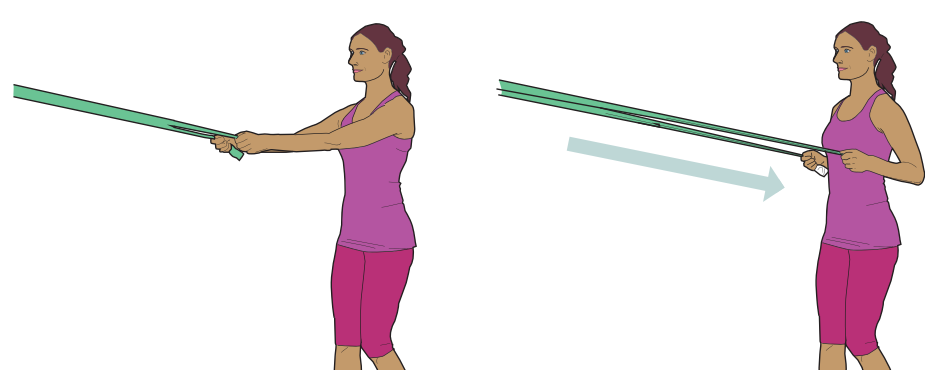
KOM IHÅG!

Det viktigaste är att träningen är regelbunden! Hellre ett par av övningar dagligen än att du gör hela programmet några enstaka gånger.

Träningsprogrammet är utformat av Elin Löfberg, fysioterapeut.

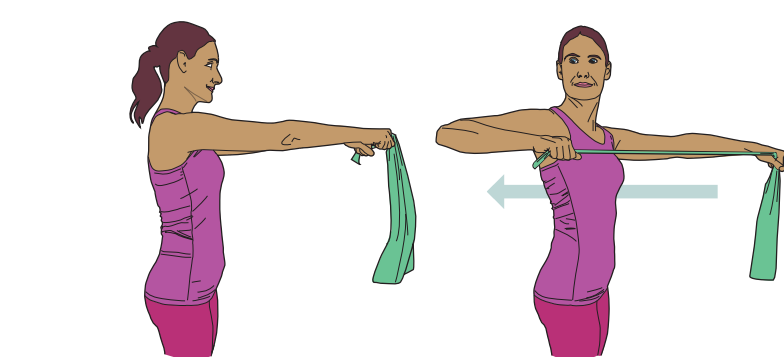
Träningsplanschen får kopieras och spridas under förutsättning att det inte modifieras och att Reumatikerförbundet anges som källa.

ÖVNINGAR FÖR ÖVERKROPP



ÖVNING 1 - RODD

- Trä träningsbandet runt något stabilt, till exempel ett dörrhandtag.
- Ta tag i ändarna och ställ dig med ena benet något framför det andra.
- Sänk ner skuldrorna och dra bandet mot magen/nedre delen av bröstet samtidigt som du drar samman skulderbladen.
- Återgå till utgångspositionen.
- Gör 10-15 repetitioner, 1-3 set.

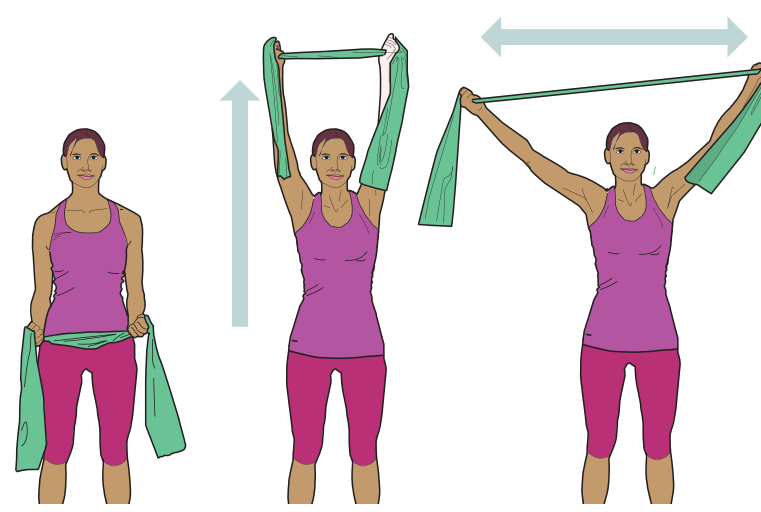
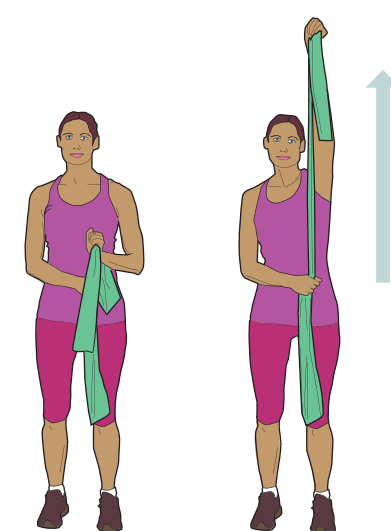


ÖVNING 2 - PILBÅGEN

- Håll bandet med båda händerna rakt fram.
- Dra tillbaka ena armen som att du spänner en pilbåge.
- Armbågen ska peka rakt bakåt. Spänn ut bröstet.
- Gör 10-15 repetitioner per sida, 1-3 set.

ÖVNING 3 - ARMSTRÄCK

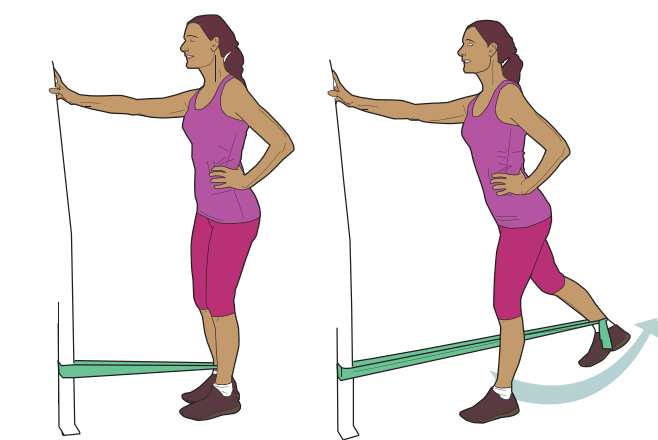
- Håll bandet med båda händerna.
- Höj ena armen som att du håller en fackla, med böjd armbåge. Den andra armen håller du över magen.
- Sträck upp armen mot taket.
- Sänk långsamt ned och repetera.
- Gör 10-15 repetitioner per sida, 1-3 set.



ÖVNING 4 - ARMAR UT OVANFÖR HUVUDET

- Håll bandet framför dig axelbrett och lyft upp armarna ovanför huvudet.
- Dra isär bandet.
- Sänk armarna sakta igen.
- Gör 10-15 repetitioner, 1-3 set.

ÖVNINGAR FÖR NEDERKROPP

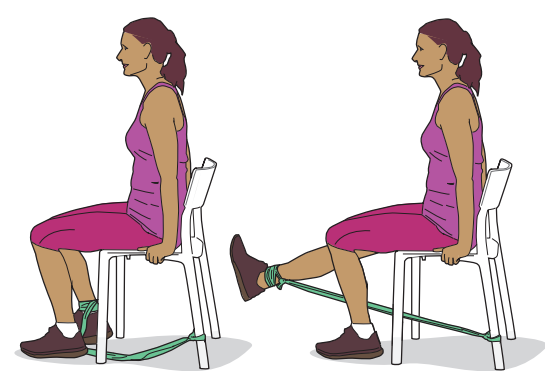


ÖVNING 1 - BENSARK BAKÅT

- Knyt ihop ändarna på bandet så att det blir en loop.
- Trä bandet genom sig själv runt något stadigt, till exempel ett matbordsben. Trä vristen igenom den andra änden av loopen.
- Ställ dig vänd mot bordet. Ta gärna lite stöd med händerna.
- För benet bakåt med rak höft.
- Återgå långsamt och upprepa.
- Gör 10-15 repetitioner per sida, 1-3 set.

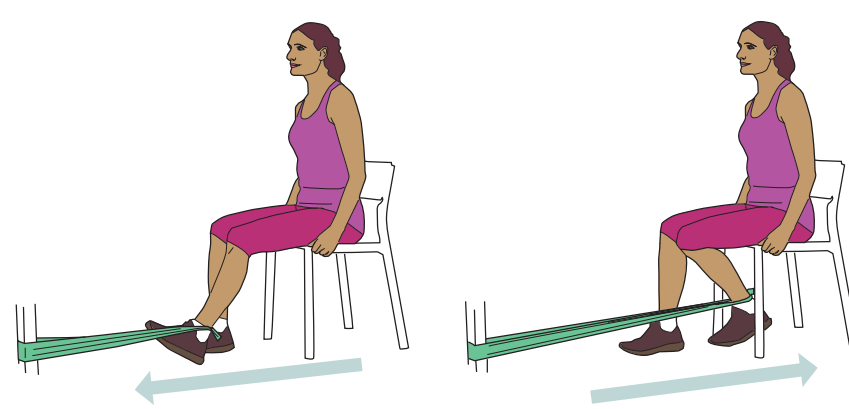
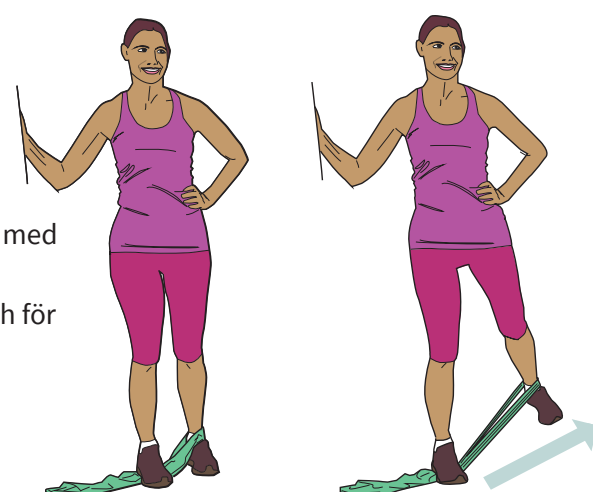
ÖVNING 3 - KNÄSTRÄCK, SITTANDE

- Knyt ihop ändarna på bandet så att det blir en loop.
- Trä bandet genom sig själv runt ett stolsben. Trä vristen igenom den andra änden av loopen.
- Fatta tag i stolsitsen för stöd.
- Sträck ut knät helt ut. Återgå långsamt och upprepa.
- Gör 10-15 repetitioner per sida, 1-3 set.



ÖVNING 2 - BENSARK ÅT SIDAN

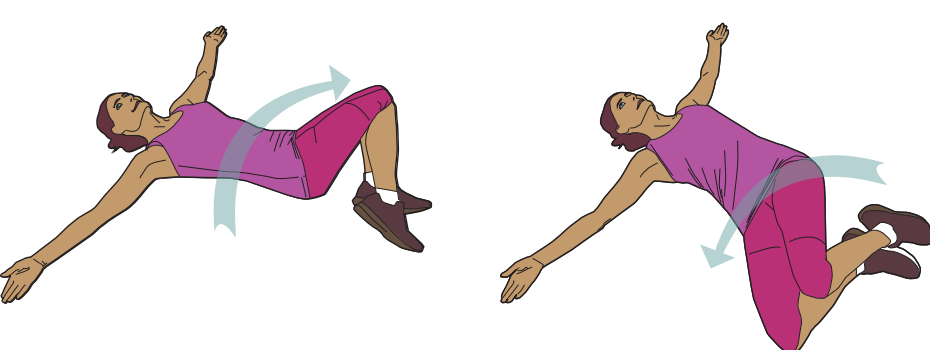
- Vira bandet runt ena vristen, och ställ dig med den andra foten på ändarna.
- Ta stöd i en dörrpost eller mot en vägg och för benet åt sidan. Återgå långsamt.
- Håll resten av kroppen stilla under hela rörelsen.
- Gör 10-15 repetitioner per sida, 1-3 set.



ÖVNING 4 - KNÄDRAG, SITTANDE

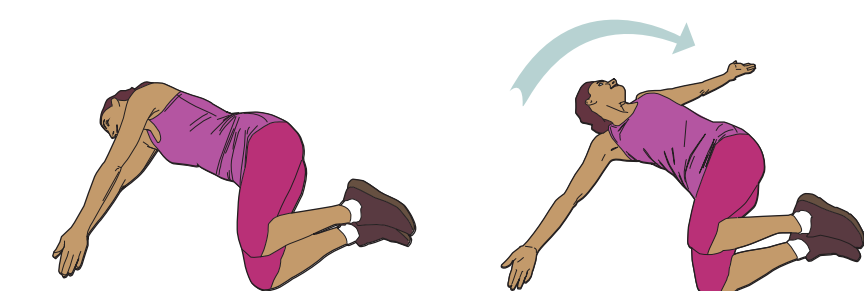
- Knyt ihop ändarna på bandet så att det blir en loop.
- Trä bandet genom sig själv i vristhöjd runt ett bordsben.
- Sitt på en stol vänd mot fästpunkten och trä vristen igenom den andra änden av loopen.
- Ha ett bra stöd i korsryggen och ta tag i stolsitsen för stöd.
- Böj knät och dra in foten under stolen.
- Återgå långsamt och upprepa.
- Gör 10-15 repetitioner per sida, 1-3 set.

ÖVNINGAR FÖR FUNKTION & RÖRLIGHET



ÖVNING 1 - BENFÄLLNING, LIGGANDE

- Ligg på rygg med knäna ihop och böjda. Låt armarna ligga ut åt sidorna.
- Vrid hela underkroppen växelvis åt höger och vänster. Låt knäna falla mot golvet.
- Gör 10-15 repetitioner per sida, 1-3 set.

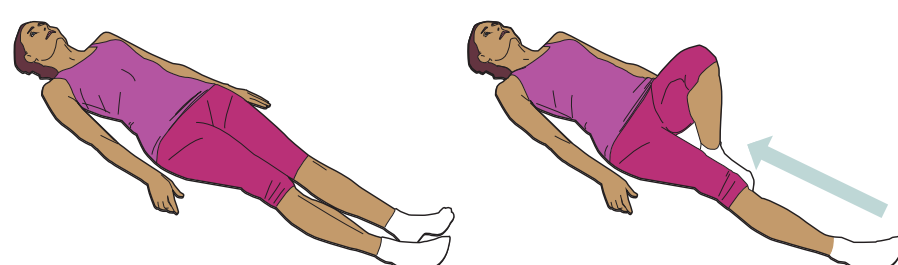


ÖVNING 2 - RYGGROTATION, SIDOLIGGANDES

- Ligg på sidan med armarna rakt ut och med handflatorna ihop.
- Andas in.
- På utandning, lyft den övre armen till dess att den pekar rakt upp. Följ handen med ögonen och vrid på huvudet.
- Pausa och andas in.
- Luta överkroppen aningens framåt och res dig upp till stående.
- Andas in och stanna i positionen.
- På utandning, för armen tillbaka till utgångspositionen.
- Gör 10-15 repetitioner per sida, 1-3 set.

ÖVNING 3 - SLÄPCYKLA

- Ligg på rygg, med raka ben och med armarna längs sidan.
- Böj det ena knät, spänn låret och dra upp hälen mot rumpan.
- Se till att hälen hela tiden håller kontakt med golvet.
- Återgå långsamt och repetera.
- Gör 10-15 repetitioner per sida, 1-3 set.



ÖVNING 4 - UPPRESNING FRÅN STOL

- Sitt på en stol med armarna i kors framför bröstet.
- Luta överkroppen aningens framåt och res dig upp till stående.
- Sätt dig ner på stolen kontrollerat.
- Gör 10-15 repetitioner, 1-3 set.

