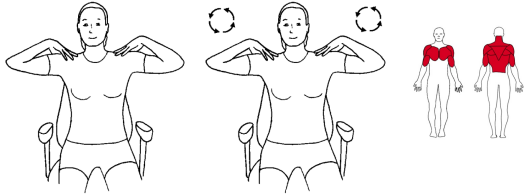


© www.ExorLive.com

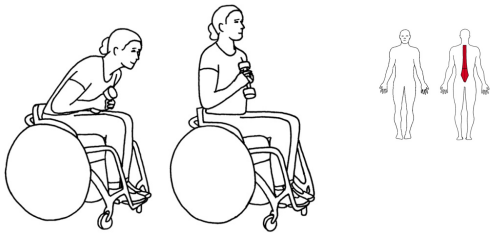
Här är ett program med hantlar för styrka i överkroppen. Muskelstärkande träning rekommenderas 2-3 gånger i veckan. Anpassa programmet efter dina förutsättningar. Utför varje övning 10-15 gånger eller tills du känner trötthet i muskeln. Vila och upprepa 1-2 omgångar. Efter några veckor kan du öka vikten och minska antal gånger till 8-12. Använd en greppförstärkande handske vid behov. Lycka till!



Förslag uppvärmning 5-10 min

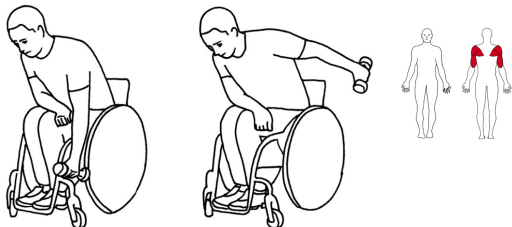
Dessa övningar kan göras som uppvärmning, nedvarvning eller för att motverka stelhet och spänningar under dagen. Upprepa 1-2 omgångar.

- Rita stora cirklar med armbågarna. 10 gånger åt varje håll.
- Plocka äpplen: Lyft armen och växla. 10 gånger.
- Stakning: Gör rörelser som vid längdskidåkning. 10 gånger.
- Boxa i luften, växla arm. 10 gånger.
- Vrid överkroppen åt höger och vänster. 10 gånger.
- Gör små cirklar med händerna. 10 gånger åt varje håll.
- Vrid huvudet åt höger och vänster. 5-10 gånger.
- Luta huvudet mot axel, håll några sekunder. 5-10 gånger.
- Titta upp mot taket, sedan ner mot bröstet. 5-10 gånger.



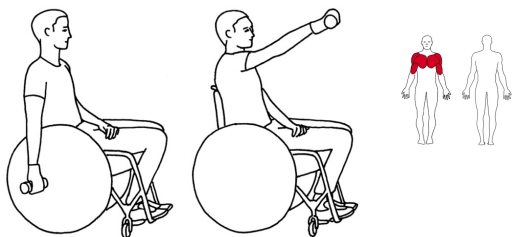
Rygglyft

Sitt långt in på stolen. Håll en hantel och stötta dig med den andra handen. Fäll överkroppen framåt mot knäna. Res dig långsamt tillbaka till sittande position.



Bakåtlyft

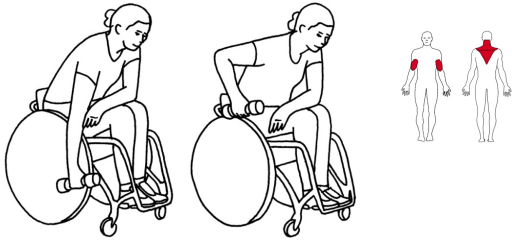
Håll en hantel och sitt framåtlutad, stötta den fria underarmen på låret. Låt armen som du håller hanteln med hänga tungt ner på utsidan av rullstolen. För armen bakåt med rak arm tills handen är bakom ryggen. Sänk långsamt tillbaka.



Framåtlyft

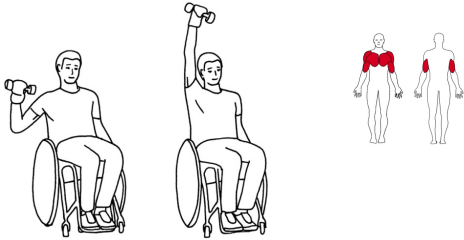
Stabilisera sittställningen med en hand på låret. Håll hanteln med andra handen. Handryggen är vänd mot taket. Lyft armen framför kroppen till ögonhöjd. Sänk långsamt tillbaka.





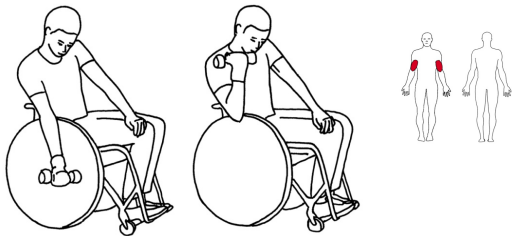
Rodd med en arm

Håll en hantel och sitt framåtlutad, stötta den fria underarmen på låret. Dra upp armen genom att böja armbågen tills hanteln är i nivå med magen. Sänk långsamt tillbaka.



Axelpress

Håll hanteln på utsidan av axeln med böjd armbåge och stabilisera dig med den andra handen. Pressa upp hanteln med rak arm över huvudet. Sänk långsamt tillbaka.



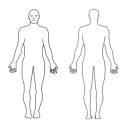
Bicepscurl

Håll en hantel med handflatan upp mot taket. Låt armen hänga rakt på utsidan av rullstolen och stabilisera dig med den andra handen. Böj armbågen upp mot axeln. Sänk långsamt tillbaka.



Sidolyft

Håll hanteln i ena handen med handryggen mot taket. Låt armen hänga rakt på utsidan av rullstolen. Stötta dig med den andra handen. För armen utåt till axelhöjd med lätt böjd armbåge. Sänk långsamt tillbaka.



Att tänka på

- **Hållning:** Sitt upprätt och långt in på stolen för bättre stabilitet, håll axlarna avslappnade.
- **Teknik:** Gör övningarna långsamt och kontrollerat.
- **Återhämtning:** Cirkulationsträning (med lätt belastning) kan göras dagligen. Styrketräning några gånger i veckan med minst en vilodag mellan.
- **Lyssna på kroppen:** Minska belastningen vid smärta och pausa övningen om det behövs. Kontakta fysioterapeut om besvären kvarstår.
- **Progression:** Öka motståndet gradvis.
- **Säkerhet:** Lås stolen för stabilitet under träningen.

