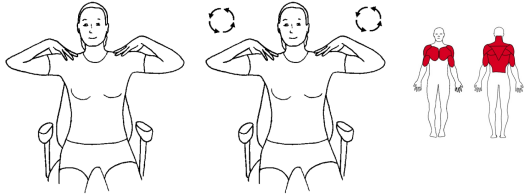


© www.ExorLive.com

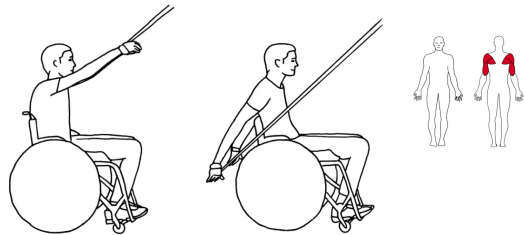
Här är ett program med gummiband för styrka i överkroppen. Gummiband finns med olika motstånd. Börja med ett lätt band och öka successivt. Muskelstärkande träning rekommenderas 2-3 gånger i veckan. Utför varje övning 10-15 gånger eller tills du känner trötthet i muskeln. Vila och upprepa 1-2 omgångar. Träna hemma eller på gymmet, ta stöd vid behov. Lycka till!



Förslag på uppvärmning (5-10 min)

Dessa övningar kan göras som uppvärmning 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.

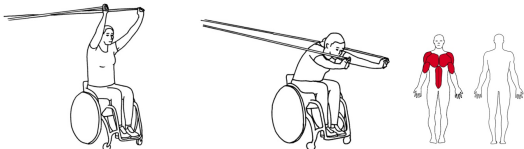


Stakning

Fäst gummibandet över huvudhöjd.

Sitt en bit ut från väggen.

Ta tag i bandet med vardera hand, dra med raka armar ner och bakåt som om du stakar.

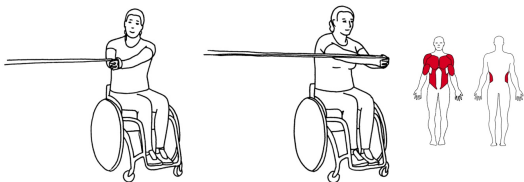


Böj överkroppen

Fäst gummibandet över huvudhöjd.

Sitt med ryggen mot fästpunkten.

Ta tag i bandet med vardera hand. Spänn magen och böj överkroppen framåt med rak rygg och raka armar ner mot knäna.



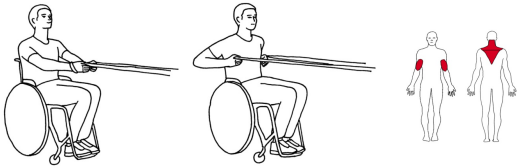
Vrid överkroppen

Fäst gummibandet i brösthöjd.

Sitt med sidan mot fästpunkten.

Ta tag i bandet med båda händer och vrid överkroppen och armarna mot den motsatta sidan. Håll underkroppen stilla under övningen.



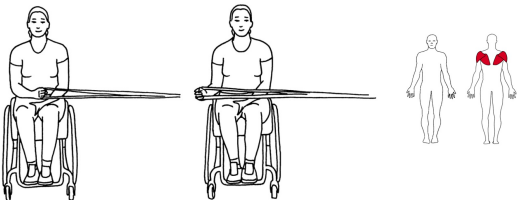


Rodd

Fäst gummibandet i navelhöjd.

Sitt mot fästpunkten.

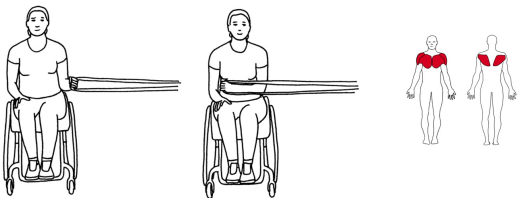
Ta tag i bandet med vardera hand. Dra armbågarna bakåt och för ihop skulderbladen.



Vrid underarmen utåt

Fäst gummibandet i höjd med naveln.

Sitt med sidan mot fästpunkten. Ta tag i bandet med armen som är längst bort ifrån fästpunkten. Böj armbågen till 90 grader och håll överarmen intill överkroppen. Vrid underarmen utåt så långt du klarar.

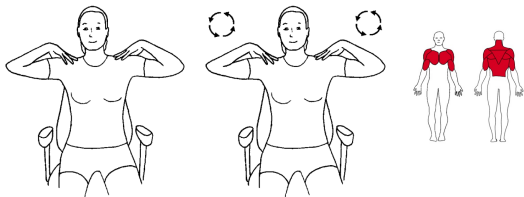


Vrid underarmen inåt

Fäst gummibandet i höjd med naveln.

Sitt med sidan mot fästpunkten.

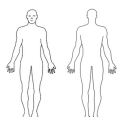
Ta tag i bandet med armen som är närmast fästpunkten. Böj armbågen till 90 grader och håll överarmen intill överkroppen. Vrid underarmen in mot magen.



Förslag nedvarvning

Avsluta passet med nedvarvning:

- Rita stora cirklar med armbågarna. 10 gånger åt varje håll.



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.

