

# Hjärta – träning med gummiband

Börja gärna med att värma upp med t ex. en kort promenad eller cykeltur.

Utför varje övning 8–15 repetitioner, spänn bandet så hårt sista att sista rörelsen känns riktigt tung. Utför samtliga övningar 2–3 omgångar.

Avsluta gärna med stretching.

Tänk på att träningen bör utföras regelbundet för att ge resultat, 2–3 ggr/vecka.



## 1. Nacke – skuldra

Stå stadigt på bandet. Bandet kan vara hårt spänt från början. Dra upp axlarna mot öronen, sänk långsamt tillbaka till ursprungsläget.



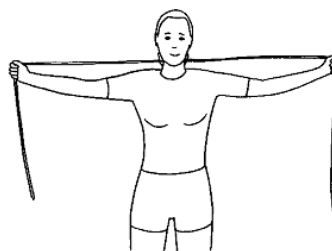
## 2. Överarmens framsida

Stå stadigt på bandet. Håll armbågarna stilla intill kroppen. Lyft händerna nästan hela vägen upp till axlarna, sänk långsamt tillbaka till ursprungspositionen.



### 3. Överarmens baksida

Ställ dig på bandet och lägg bandet längs över ryggen. Spänn bandet. Peka armbågarna upp mot taket. Sträck armbågarna och för händerna upp mot taket, sänk långsamt tillbaka till ursprungspositionen.



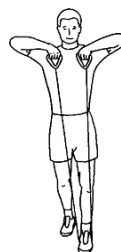
### 4. Bröst

Stå stadigt med bandet rakt över ryggen i höjd med skulderbladen. Sträck armarna rakt åt sidorna, spänn mage och rygg och korsarmarna framför kroppen. För långsamt armarna tillbaka till utgångsläget.



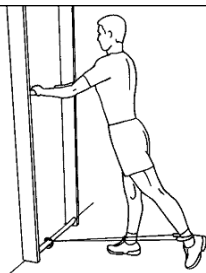
### 5. Lår

Stå på bandet, lägg bandet över axlarna, spänn bandet hårt eller ha det dubbelt. Håll ryggen rak. Böj knä och höft bromsande. Räta därefter långsamt ut knä och höft igen.



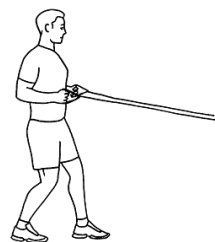
### 6. Axlar

Stå på bandet. Fatta tag med båda händerna. Dra bandet nära kroppen upp mot hakan, låt armbågarna peka rakt ut åt sidorna. Bromsa rörelsen åter till utgångsläget.



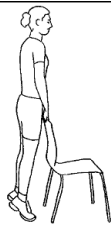
### 7. Säte

Fäst bandet i något stadigt. Lägg bandet runt foten. För benet bakåt, med rakt knä, bromsa rörelsen tillbaka till utgångsläget.



### 8. Rygg

Fäst bandet i brösthöjd. Ta tag i bandet, ha armarna sträckta och backa tills bandet är spänt. Stå gärna i gångstående för bra balans. Dra bandet mot dig, armbågarna strävar bakåt och knip ihop mellan skulderbladen, bromsa rörelsen tillbaka till utgångsläget.



### **9. Underben**

Tåhävningar. Stå med handstöd och raka knän, pressa dig upp på tå, sträva efter att ha riktningen uppåt.



### **10. Mage**

Sit-ups. Ligg på rygg med böjda ben. Lägg armarna i kors över bröstet eller i håll dem i nacken. Lägg hakan mot bröstet och lätta på skulderbladen från underlaget.

## Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS Borås

Telefon: 033-616 12 79

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. [www.1177.se](http://www.1177.se)

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Patientinformation

**Gäller för:** Neuro- och rehabiliteringsklinik

**Innehållsansvar:** Lena Hassinen, (lenha63), Fysioterapeut

**Granskad av:** Lena Hassinen, (lenha63), Fysioterapeut

**Godkänd av:** Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

**Dokument-ID:** SAS9630-14576379-120

**Version:** 6.0

**Giltig från:** 2025-02-14

**Giltig till:** 2027-02-14