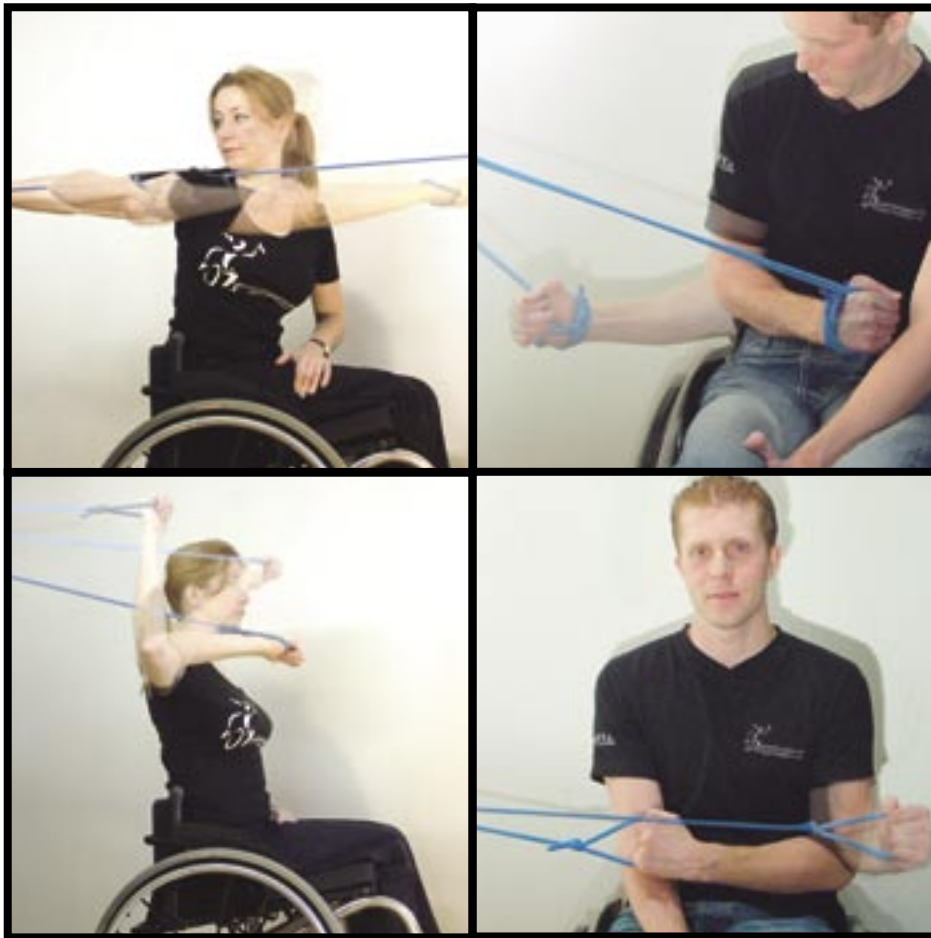




RG Aktiv Rehabilitering



Träna med gummiband



RG Aktiv Rehabilitering



Axelproblem hos rullstolsbrukare är vanligt. Bästa botemedlet är förebyggande styrketräning. Men vad gör man när man har långt till ett gym eller när motivationen tryter? RG Aktiv Rehabilitering har lösningen – fäst ett gummiband i en krok framför teven och träningen går som en dans. Gummiband kan användas av vältränade likaväl av nybörjare. I rehabsyfte är det nästintill oslagbart på grund av den jämna belastningen och låga skaderisken.

– Ge dig en kvart om dagen, säger Per Byquist. Hans filosofi är att människan är lat av naturen så träning ska vara enkel och lätt att utföra.

– Problemet är ofta att man tränar för oregelbundet och när man för en gångs skull tränar tar man i för mycket.

– Försök att komma igång att träna 1–2 gånger i veckan så att det blir en vana, fortsätter Per Byquist.

När du sedan fått igång kroppen kan du sträva efter att öka till 3–4 gånger i veckan. För att få ett optimalt resultat ska du främst träna de muskler som är svaga och inte de du redan är stark i.

Alla övningarna skall göras 3x30, det vill säga man drar i gummibandet 30 gånger vilar någon

minut och upprepar övningen två gånger till.

Gummibandet finns i olika tröghetsgrader, från xx-lätt till xx-tung. Börja med ett lätt band och öka successivt. Gummibandet finns i de flesta sportbutikerna och kostar från en hundring och uppåt.

Om man fäster gummibandet i väggen bör man tänka på att använda en rejäl exbanderbult så att det sitter ordentligt. Om man inte vill göra åverkan på sitt hem kan man fästa bandet runt ett dörrhandtag eller i rullstolen.

Här kan du följa Per Byquists övningar tillsammans med tetraplegikern Micke Widlund och paraplegikern Yvonne Svensson.

Kör varsamt och lycka till!



Har du några frågor angående övningarna kan du kontakta Per Byquist på RG Bosön E-post: per@rgaktivrehab.se



RG Aktiv Rehabilitering



BICEPSCURL

3 set x 30 repetitioner

1. Fäst gummibandet under fötterna eller fotbågen.
2. Låt armarna hänga utmed sidorna, med armbågarna något framför kroppen. Gummibandet ska vara lätt spänt.
3. Böj armbågen och dra bandet till maxläge utan att lyfta axlarna. Armbågarna ska vara fixerade mot kroppen hela tiden.

Tips: Har du dålig bålbalans använd en arm i taget.

Att tänka på: Dra inte upp axlarna. Raka handleder. Rak rygg. Blicken rakt fram. Använd gärna spegel.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



RG Aktiv Rehabilitering



TRICEPSPRESS

3 set x 30 repetitioner per arm

1. Håll den ena armen strax bakom huvudet, med armbågen och lillfingret pekande mot taket. Håll överarmen så nära örat det går och håll den fixerad under hela övningen. Ta tag i gummi-bandet med den andra handen, så att gummibandet är lätt spänt.

2. Pressa armen till rakt läge och bromsa den sedan sakta till utgångsläget.

Att tänka på: Raka handleder. Rak rygg. Blicken rakt fram. Använd gärna spegel.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



RG Aktiv Rehabilitering



TVÅHANDSRODD

3 set x 30 repetitioner

1. Fäst gummibandet i maghöjd. Börja med raka armar och gummibandet lätt spänt. Knogarna uppåt.
2. För armbågarna bakåt, nära kroppen, och var noga med att dra ihop skulderbladen. Underarmarna ska löpa parallellt med golvet under hela övningen.

Att tänka på: Dra inte upp axlarna under övningen, vilket man lätt gör om det går för tungt. Ta istället ett lättare gummiband eller ha bandet mindre sträckt. Rak rygg. Blicken rakt fram. Använd gärna spegel.

ENHANDSRODD

3 set x 30 repetitioner per arm

1. Börja med rak arm och gummibandet lätt spänt. Ta stöd med en arm mot knät för bättre bålstabilitet eller använd strap om du har mycket dålig balans.
2. För armbågen bakåt och var noga med att dra ihop skulderbladet. Underarmen ska löpa parallellt med golvet under hela övningen. Skifta arm efter varje set.

Att tänka på: Dra inte upp axeln under övningen, vilket man lätt gör om det går för tungt. Ta istället ett lättare gummiband eller ha bandet mindre sträckt. Rak rygg. Blicken rakt fram. Använd gärna spegel.



Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



RG Aktiv Rehabilitering



BRÖSTPRESS

3 set x 30 repetitioner

1. Fäst gummibandet i brösthöjd eller be en kompis hålla i.
2. Handflatan ska vara vänd nedåt och gummibandet lätt spänt.
3. Pressa gummibandet framåt i en lätt cirkelrörelse tills handlederna når axelhöjd.

Att tänka på: Dra inte upp axlarna. Raka handleder. Rak rygg. Blicken rakt fram. Använd gärna spegel.



AXELPRESS

3 set x 30 repetitioner per arm

1. Fäst gummibandet i huvudhöjd eller be en kompis hålla i.
2. Håll armbågen i 90 graders vinkel, parallellt med axeln och pressa framåt. OBS! Håll armbågen fixerad i samma position under hela övningen.

Att tänka på: Ha ett mycket lätt motstånd på denna övning för att inte överanstränga axlarna. Rak rygg. Blicken rakt fram. Använd gärna spegel.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



RG Aktiv Rehabilitering



UTÅTROTATION

3 set x 30 repetitioner per arm

1. Håll armen i 90 graders vinkel och armbågen mot kroppen.
2. Dra armen med rak handled utåt så långt som möjligt.

Tips: Lägg en handduk under armen. Tappar du handuken håller du inte armbågen mot kroppen. Alternera utåtrotation med vänster arm med inåtrotation med höger arm (se övningen nedan) så spar du tid och du slipper flytta rullstolen så många gånger. OBS! De flesta är starkare i inåtrotationen, använd därför enkelt band vid utåtrotation och båda banden vid inåtrotation.

Att tänka på: Rak rygg. Blicken rakt fram. Använd gärna spegel.



INÅTROTATION

3 set x 30 repetitioner per arm

1. Håll armen i 90 graders vinkel och armbågen mot kroppen.
2. Dra armen med rak handled från ytterläget in mot magen.

Tips: Se utåtrotation.

Att tänka på: Se utåtrotation.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



RG Aktiv Rehabilitering



FLYES

3 set x 30 repetitioner

1. Rulla över gummibandet, låt bandet ligga mitt under drivhjulen, lås bromsen.
2. Låt armarna hänga utmed sidorna med lätt böjda armbågar och lätt spänt gummiband. Håll handflatorna nedåt.
3. Dra armarna uppåt till axelnivå, ej högre. Gå sedan tillbaka till utgångspositionen.

Att tänka på: Raka handleder. Rak rygg. Dra inte upp axlarna om det känns för tungt, använd istället ett mjukare gummiband. Blicken rakt fram. Använd gärna spegel.



BAKSIDA AXEL

3 set x 30 repetitioner

1. Fäst gummibandet i fotstödet eller under fötterna, korsa handtagen.
2. Med lätt böjda armbågar dra banden mot taket med tummarna pekandes ner mot golvet.

Att tänka på: Dra inte upp axlarna. Lyft inte armbågarna högre än axelhöjd.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



RG Aktiv Rehabilitering



MARKLYFT

3 set x 30 repetitioner

1. Fäst gummibandet under fotstödet eller under fötterna.
2. Börja med lätt spänt gummiband. Håll armarna utmed sidorna med hand-ryggarna uppåt.
3. Böj armarna så att händerna kommer i jämnhöjd med axlarna.
4. Pressa händerna upp mot taket, lyft blicken snett upp mot taket.

Att tänka på: Rak rygg. Blicken rakt fram. Använd gärna spegel.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



RG Aktiv Rehabilitering

COMBIÖVNING

3 set x 30 repetitioner per arm

1. Börja så högt upp som möjligt, dock ej över 90 grader i axelleden. Bandet ska vara lätt spänt och tummen uppåt.

Ta stöd med en arm mot knät för bättre bålstabilitet eller använd strap om du har mycket dålig balans.

2. Dra bandet bakåt så långt som möjligt samtidigt som tummen vrids utåt.

3. Med armbågen mot kroppen pressa knogarna bakåt.

Att tänka på: Rak rygg. Blicken rakt fram. Använd gärna spegel.



HANDPRESS

3 set x 30 repetitioner per arm

1. Börja så högt upp som möjligt, dock ej över 90 grader i axelleden. Bandet ska vara lätt spänt och handryggen mot taket.

Ta stöd med en arm mot knät för bättre bålstabilitet eller använd strap om du har mycket dålig balans.

2. Dra bandet med lätt böjd arm så långt bakåt det går utan att lyfta axeln.

Att tänka på: Rak rygg. Blicken rakt fram. Använd gärna spegel.



Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



RG Aktiv Rehabilitering



AXELDRAG

3 set x 30 repetitioner per arm

1. Fäst gummibandet i axelhöjd i till exempel en ribbstol eller krok i väggen.

2. Håll armen rakt framför dig. Gummibandet ska vara lätt spänt och handryggen vänd mot taket.

3. Dra armbågen rakt bakåt, följ handen med blicken under hela rörelsen, om möjligt vrid bålen.

Att tänka på: Rak rygg. Rak handled. Använd gärna spegel.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



RG Aktiv Rehabilitering



BAKSIDA AXEL

3 set x 30 repetitioner per arm

1. Fäst gummibandet i fotstödet eller håll bandet med den fria armen.
2. Dra armbågen mot taket, följ armbågen med blicken. Om möjligt vrid bålen.

Att tänka på: Dra inte upp axeln om det känns för tungt. Släpp istället lite på bandet eller byt till ett lättare. Använd gärna spegel.



BAKSIDA AXEL + TRICEPS

3 set x 30 repetitioner per arm

1. Fäst gummibandet i fotstödet eller håll bandet med den fria armen.
2. Dra armbågen mot taket, följ armbågen med blicken. Om möjligt vrid bålen.
3. Gör en pressrörelse mot taket.

Att tänka på: Dra inte upp axeln om det känns för tungt. Släpp istället lite på bandet eller byt till ett lättare. Använd gärna spegel.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar: