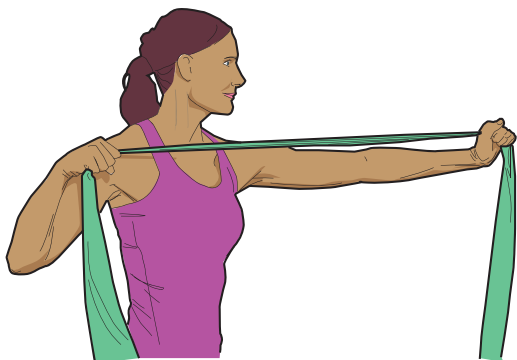


TRÄNINGSPROGRAM MED GUMMIBAND



Reumatiker
förbundet



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.

”Att föra träningsdagbok är ett utmärkt sätt att följa din träning över tid. Med en dagbok blir det väldigt tydligt hur du tränar”

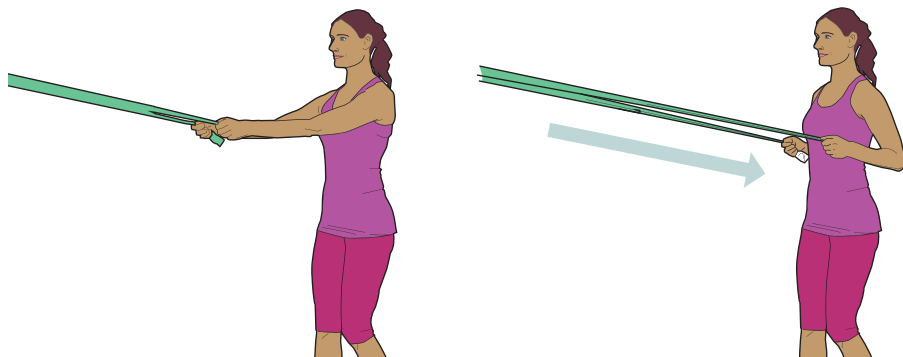
”Att planera in tid för återhämtning och avspänning är lika viktigt som att avsätta tid för träning.”

24-TIMMARSREGELN

Regeln innebär att eventuell ökad smärta och svullnad ska ha återgått till samma nivå som när du började träna 24 timmar tidigare. Har det inte gjorts det är det viktigt att du anpassar träningen och inte ger upp.

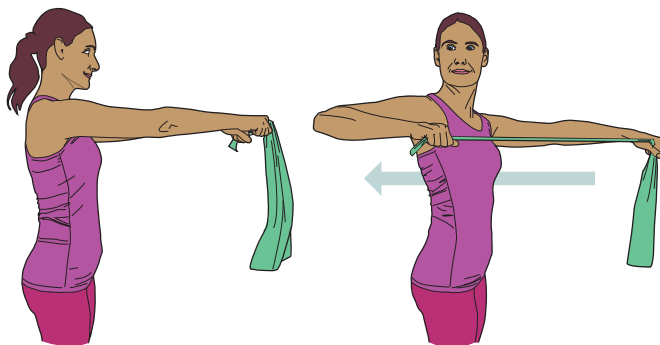
Träningsprogrammet är utformat av Elin Löfberg, fysioterapeut. Innehållet får kopieras och spridas under förutsättning att det inte modifieras och att Reumatikerförbundet anges som källa.

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.

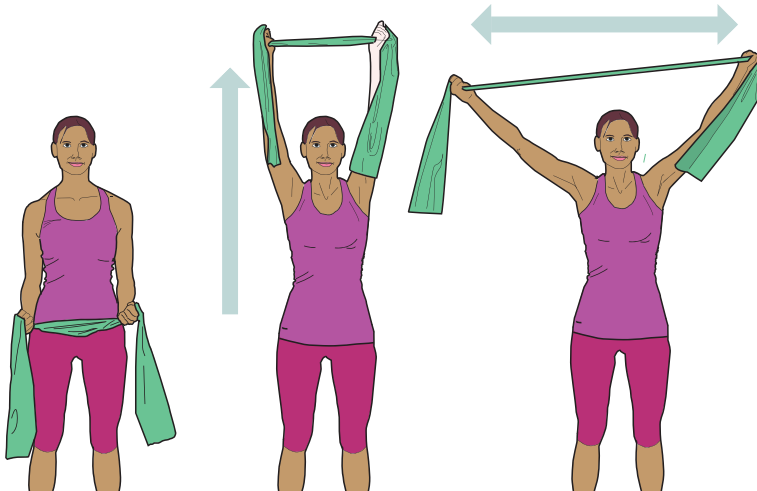
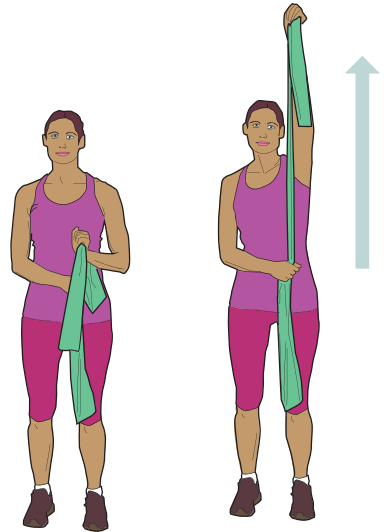


ÖVNING 2 – PILBÅGEN

- 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

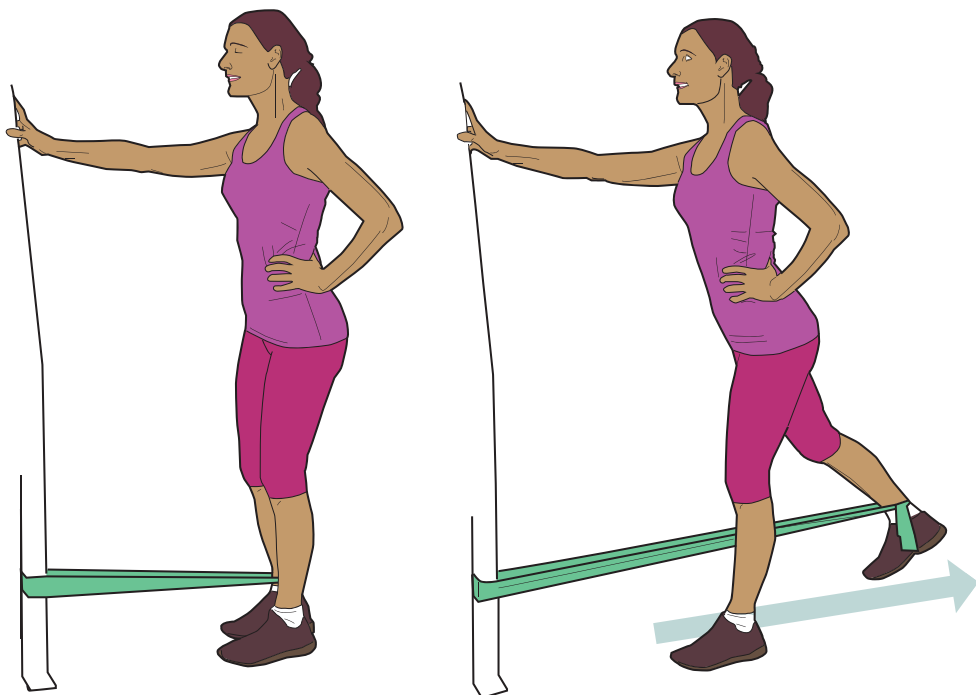
- Håll bandet med båda händerna.
- Höj ena armen som att du håller en fackla, med böjd armbåge. Den andra armen håller du över magen.
- Sträck upp armen mot taket.
- Sänk långsamt ned och repetera.
- Gör 10–15 repetitioner per sida, 1–3 set.



ÖVNING 4 – ARMAR UT OVANFÖR HUVUDET

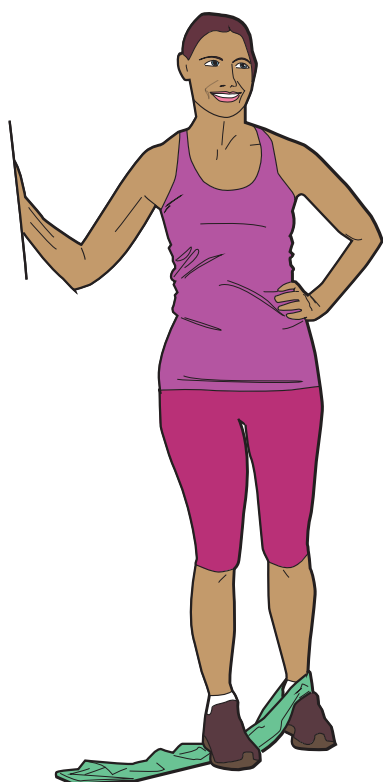
- Håll bandet framför dig axelbrett och lyft upp armarna ovanför huvudet.
- Dra isär bandet.
- Sänk armarna sakta igen.
- Gör 10–15 repetitioner, 1–3 set.

ÖVNINGAR FÖR NEDERKROPP



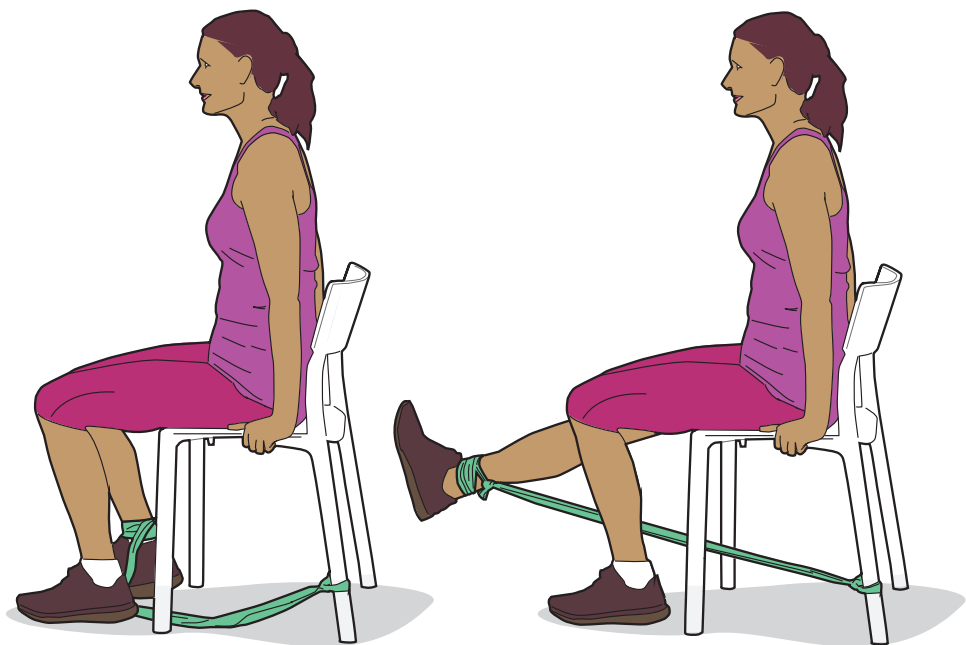
ÖVNING 1 – BENSPARK BAKÅT

- 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 2 – BENSPARK 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.

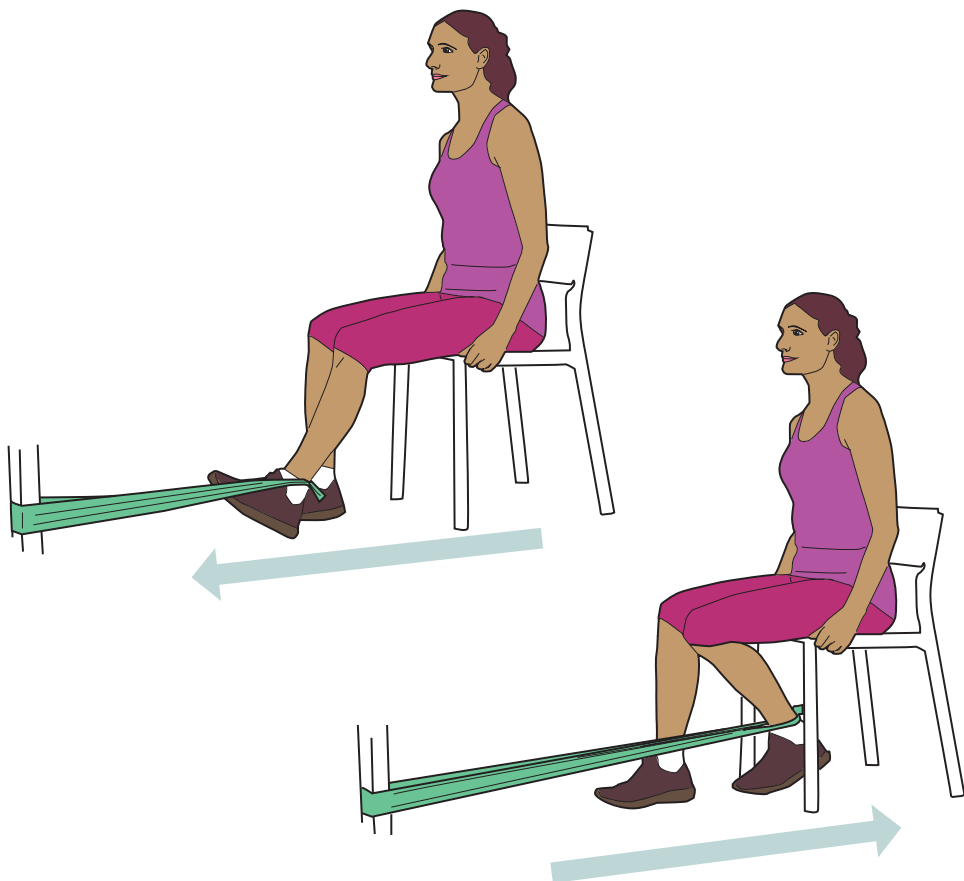


ÖVNING 3 – KNÄSTRÄCK, SITTANDE

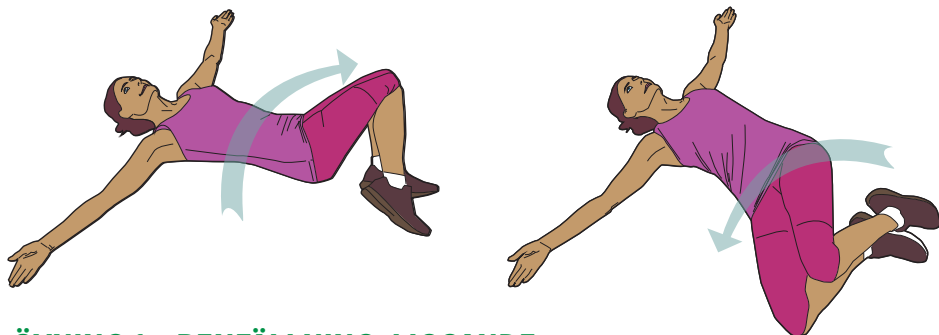
- Knyt ihop ändarna på bandet så att det blir en loop.
- Trä bandet genom sig själv runt ett stolsben.
Trä vristen igenom den andra änden av loopen.
- Fatta tag i stolsitsen för stöd.
- Sträck ut knät helt ut. Åtgergå långsamt och upprepa.
- Gör 10–15 repetitioner per sida, 1–3 set.

ÖVNING 4 – KNÄDRAG, SITTANDE

- Knyt ihop ändarna på bandet så att det blir en loop.
- Trä bandet genom sig själv i vristhöjd runt ett bords ben.
- 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.

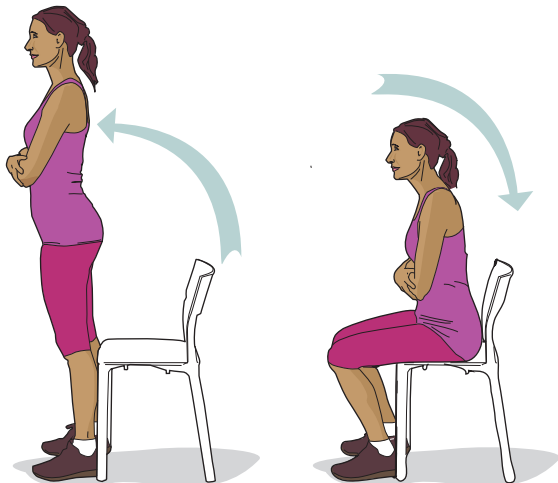


ÖVNINGAR FÖR FUNKTION & RÖ



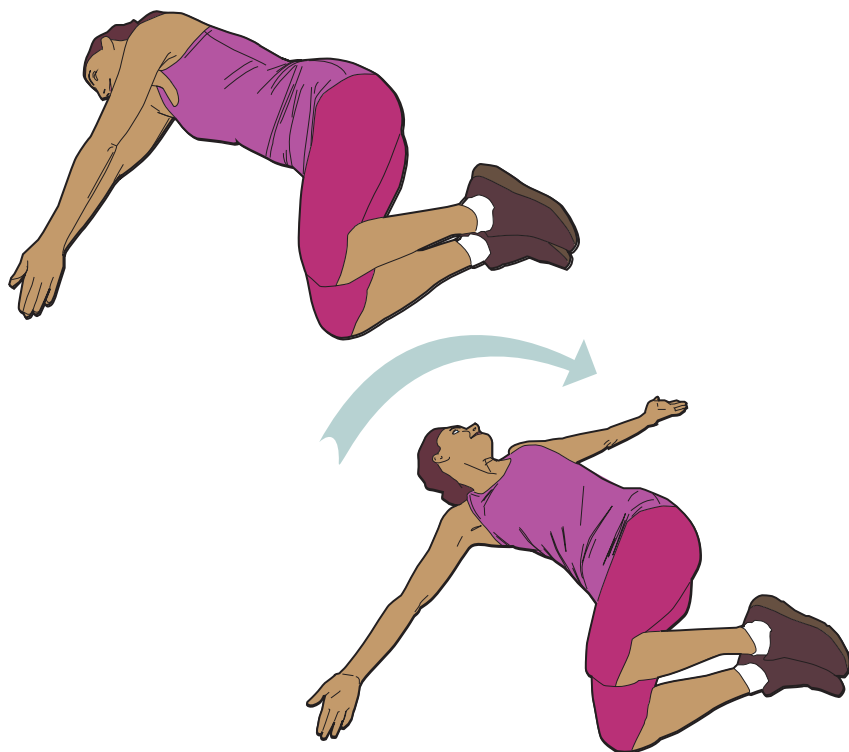
ÖVNING 1 – BENFÄLLNING, LIGGANDE

- 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 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.



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.
- På utandning, låt armen falla bakåt till dess att det stramar i bröstmuskeln.
- Andas in och stanna i positionen.
- På utandning, för armen tillbaka till utgångspositionen.
- Gör 10–15 repetitioner per sida, 1–3 set.

KUNSKAP, HANDLINGS- KRAFT OCH GEMENSKAP

Reumatikerförbundet är en medlemsorganisation som arbetar för att tillvarata reumatikers intressen. Vår vision är ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. För att nå dit arbetar vi med kunskapsspridning, påverkansarbete, forskningsfinansiering, och olika former av stöd till människor som berörs av reumatisk sjukdom.



BLI MEDLEM

Som medlem i Reumatikerförbundet får du tillgång till en gemenskap med andra i liknande situation. I medlemskapet ingår dessutom en mängd olika förmåner, bland annat aktiviteter och föreläsningar samt vår medlemstidning Reumatikervärlden direkt hem i brevlådan. Bli medlem på reumatiker.se. Välkommen!



STÖD OSS – GE EN GÅVA

Stöd vår vision om ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. Läs mer om vårt insamlingsarbete på vår webbplats. Din gåva gör skillnad!