

FUNKTIONELL TRÄNING

OCH VAL AV ÖVNINGAR

Viktiga övningar för överkroppen och för att fungera bra i rullstol:

- Övning 3 rodd och övning 6 inåtrotation – gör själva axelleden stark. Det ger kontroll och minskar skaderisk.
- Övning 7 nedåtdrag – drar armen intill kroppen och hjälper till att hålla ledkulan i axelleden på plats. Man är ofta stark i armens uppåtförare men svag i nedåtförarna vilket skapar muskulär obalans.
- Övning 8 ”hög rodd”, 9 dips och 10 skulderträning – trycker axeln nedåt och håller ihop skulderbladen bak på ryggen, viktiga muskler vid förflyttning.
- Övning 11 armsträck/kickback – sträcker i armbågen. Viktigt vid rullstolskörning och vid förflyttning.

Dessutom behöver du vara stark i bröstmusklerna för att fungera väl i rullstol. Men eftersom det är muskler man ändå brukar vara stark i behöver de oftast inte tränas så mycket extra.

Viktiga övningar för benträning och för gångfunktion:

- Övning 14 situps – stärker magmusklerna.
- Övningarna 15 bäckenlyft och 16 rygg och säte – stärker nedre delen av ryggen, sätet och höften. Andra bra övningar där du tränar sätet och höften och lårets baksida är när du tar baklängessteg eller när du står på ett ben och lyfter/för det andra benet bakåt/uppåt.
- Övning 18 benlyft utsida – tränar höftens utåtförare och är viktig för att hålla bäckenet i horisontalplan vid gång. Den övningen kan också göras i stående. Dessa muskler tränas också vid ”sidledes gående”, dvs. när du tar steg åt sidan.
- Övning 19 benspark – tränar framsidan av låret och knäets sträckarmuskler. Andra övningar för att träna samma muskler är att gå i trappa eller att resa sig/sätta sig ned från en stol.
- Övning 20 bencurl – tränar musklerna på lårets baksida som böjer i knäet. Knäböjningsövningar kan du också göra i stående eller i liggande på mage.
- Övning 21 vadpress – tränar muskler som sträcker fotleden. Du kan också träna genom att stå eller gå på tå eller göra tåhävningar.
- Ytterligare en bra övning, men som inte finns med i Övningsbanken, är att stå eller gå på hälarna

Tips! Använd verktyget Kom-ihåg lista med eget upplagt program och lägg in dina övningar.

Samtliga övningar finns med bilder och instruktioner i Övningsbanken.