

# ÖVNINGSBANK – STYRKETRÄNING

ÖVNINGAR MED GUMMIBAND, HANTLAR ELLER DEN EGNA KROPPEN SOM MOTSTÅND.

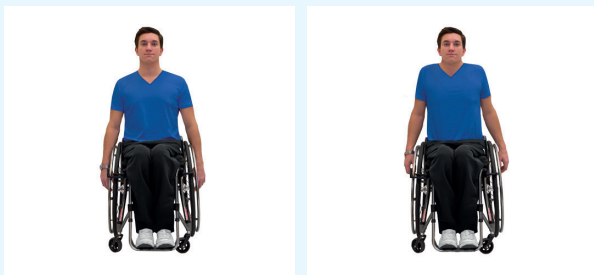
## ÖVNING 1

### Hållningsträning/Axlar (*M. trapezius*)

Sitt med god, "stolt" hållning och med stöd för ryggen. Ta ett djupt andetag och höj axlarna. Andas ut, "sucka" ut luften och sänk samtidigt axlarna.

Påminn dig om din hållning genom att göra övningen då och då under dagen.

Har du ont i axeln är det särskilt viktigt att göra övningen ofta.



## ÖVNING 2

### Hållningsträning/Skulderblad (*M. trapezius, M. deltoideus*)

Sitt med armarna utefter sidorna. Böj armbågarna till 90°. Håll armbågarna intill kroppen och för händer och underarmar ut från kroppen. Gå tillbaka till utgångsläget.

Känn att skulderbladen dras mot ryggraden.



## ÖVNING 3A

### Sittande rodd med gummiband/ Bakåtförande av axel och skulderblad (*M. trapezius, M. rhomboideus, M. triceps brachii*)

Ta tag i handtagen. Dra gummibandet bakåt tills händerna kommer till midjan. Res samtidigt upp ryggen och för ihop skulderbladen mot ryggraden. Gå tillbaka till utgångsläget.

"Strappa" dig om det behövs. Undvik att dra axlarna upp mot öronen.



## ÖVNING 3B

### Framåtlutad "rodd", med eller utan hantel/Bakåtförande av axel och skulderblad. (*M. latissimus dorsi, M. teres major, M. trapezius*)

Sitt med ca 45° framåtlutning eller med överkroppen vilande mot låren. Låt armarna hänga utmed sidorna. För armbågarna uppåt/bakåt, i riktning mot taket, hantlarna i riktning mot armhålan. Gå tillbaka till utgångsläget.

Ha en kudde i knäet som stöd för överkroppen.



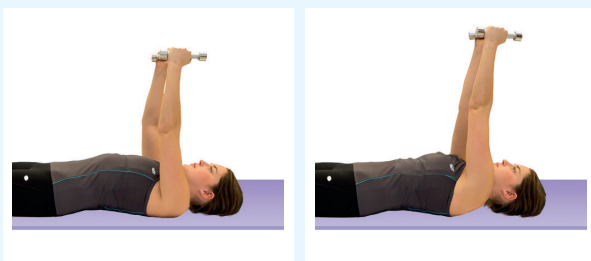
#### ÖVNING 4A

##### **Hantelpress/Framåtförande av axel** (*M. pectoralis major, M. serratus anterior, M. trapezius*)

Ligg på rygg med sänkta axlar. För armen (rak) i riktning mot taket. När armbågen är i linje med axeln, lyft/skjut upp handen ytterligare en liten bit mot taket. Känn samtidigt att skulderbladet lättar något från underlaget. Gå tillbaka till utgångsläget.

Undvik att dra axeln mot örat.

Anpassning: Kan du inte sträcka på armbågen så lyft armen med böjd armbåge. Öka belastningen med hantel. Om du har en svaghet i en arm så kan du arbeta med båda armarna samtidigt. Håll en pinne (med eller utan viktmanchetter) med båda händerna och lyft båda armarna samtidigt. (På gymmet kan du till exempel göra sittande bänkpress för att träna samma muskler.)

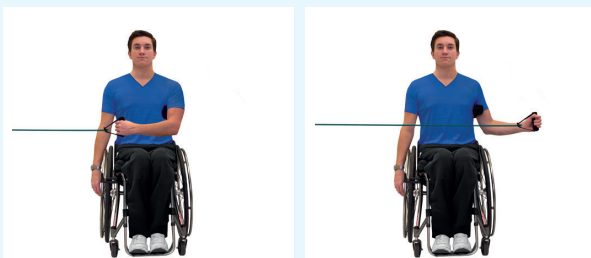


#### ÖVNING 5

##### **Utåtrotation i axeln** (*M. infraspinatus, M. teres minor*)

Håll gummibandet i handen, underarmen strax ovanför midjan framför kroppen, armbågen i rät vinkel och intill kroppen. Dra gummibandet ut från kroppen samtidigt som du håller kvar överarmen intill kroppen. Håll handleden rak under hela övningen. Gå tillbaka till utgångsläget.

Ha en hoprullad handduk eller liknande under armen så får du en bättre utgångsposition för axeln. Armen ska helst vara ca 30° ut, och 30° fram, i förhållande till axeln.



#### ÖVNING 4B

##### **Bröstpress/Framåtförande av axel** (*M. pectoralis major, M. triceps brachii*)

Ta tag i gummibandet med båda händerna med handryggen riktad uppåt. Håll skulderna sänkta, tryck händerna framåt tills armarna är sträckta. För därefter händerna ytterligare något framåt. Känn att axlar och skulderblad samtidigt pressas framåt. Gå tillbaka till utgångsläget.

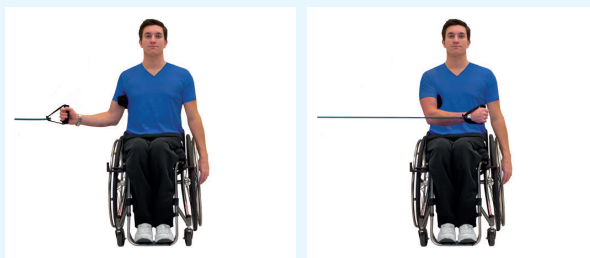


#### ÖVNING 6

##### **Inåtrotation i axeln** (*M. subscapularis*)

Håll armbågen i rät vinkel och överarmen intill kroppen. Underarmen och handen håller du ut från kroppen. Dra gummibandet in mot kroppen i höjd strax ovanför midjan, samtidigt som du håller kvar överarmen intill kroppen. Håll handleden rak under hela övningen. Gå tillbaka till utgångsläget.

Ha en hoprullad handduk eller liknande under armen så får du en bättre utgångsposition för axeln. Armen ska helst vara ca 30° ut, och 30° fram, i förhållande till axeln.

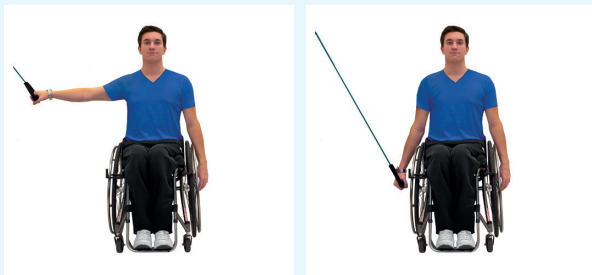


## ÖVNING 7

### Nedåtdrag (*M. latissimus dorsi, M. pectoralis major*)

Sitt med god utgångsställning, sänkta axlar och tillbakadragna skulderblad. Håll armen rakt ut från sidan. För din raka arm nedåt, i rak linje (inte framåt eller bakåt), in mot kroppen. Rikta handflatan nedåt när du utför övningen.

Förhindra att axeln åker upp mot örat, när du lyfter upp armen igen.



## ÖVNING 8

### ”Hög rodd”/Tränar övre delen av ryggen (*M. deltoideus, M. rhomboideus, M. trapezius*)

Sitt med god, ”stolt” utgångsställning med sänkta axlar. Sträck armarna framåt så axeln också strävar framåt. Dra gummi-bandet i riktning bakåt, mot kroppen, samtidigt som du böjer armarna och drar ihop skulderbladen på ryggen. Gå tillbaka till utgångsläget.

”Strappa” dig om det behövs.



## ÖVNING 9

### Dips/Pressar skuldra och skulderblad nedåt. (*M. triceps brachii, M. deltoideus, M. pectoralis major*)

Sätt händerna på drivringarna. (Eller på armstöden på en karmstol.) Håll armarna så raka som möjligt med uppdragna axlar. Lyft upp sätet från rullstolen genom att pressa ned axlarna och sträck ut armbågarna. Gå tillbaka till utgångsläget.



## ÖVNING 10

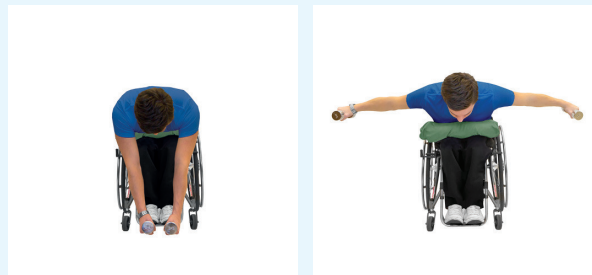
### Skulderträning/Stabiliserar skuldrorna (*M. deltoideus, M. supraspinatus, M. trapezius, M. rhomboideus*)

Luta överkroppen mot låren med armarna hängande ned utmed sidan, händerna framför fötterna. Ta hantlarna och för armbågarna utåt, bakåt i riktning mot taket till axelhöjd samtidigt som du drar ihop skulderbladen bak på ryggen. Gå tillbaka till utgångsläget.

Ha en kudde i knäet som stöd för överkroppen.

Övningen kan också utföras med en arm i taget.

På gymmet tränar du samma muskler med dragmaskin.



#### ÖVNING 11

##### **Kickbacks/Sträcker armbågen** (*M. triceps brachii*)

Luta dig framåt och vila överkroppen mot låren. Håll hanteln med armbågen intill sidan. Utifrån det läget sträcker du i armbågen. Gå tillbaka till utgångsläget.

Ha en kudde i knäet som stöd för överkroppen.



#### ÖVNING 12

##### **Flyes/Stärker bröstmuskeln** (*M. pectoralis major*)

Fäst gummibandet i ungefär brösthöjd. Sitt med ryggen mot väggen och pressa fram bröstet. Håll armarna ut från sidan i brösthöjd. För armarna framåt i en cirkulär rörelse med armbågarna lätt böjda och pressa framåt tills de är helt sträckta framför kroppen. Gå tillbaka till utgångsläget.



#### ÖVNING 13

##### **Bicepscurl/Böjer armbågen** (*M. biceps brachii, M. brachialis*)

Sätt gummibandet runt rullstolens fotbåge. Håll armarna sträckta och något framåtdragna vid kroppens sidor. Utför övningen med handflatorna riktade uppåt. Böj armbågarna till ca 90°. Gå tillbaka till utgångsläget.

Arbeta med en arm i taget om det passar dig bättre. Du kan även använda hantlar för denna övning.

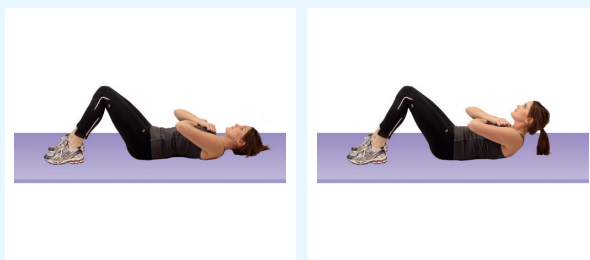


#### ÖVNING 14A

##### **Situps i liggande/Böjer överkroppen framåt** (*M. rectus abdominis*)

Ligg på rygg med böjda ben. Spänn magen/ pressa ner ryggen mot britsen/golvet. Dra in hakan samtidigt som du lyfter huvudet och axlarna. Håll armarna i kors över bröstet. Gå tillbaka till utgångsläget.

Ha en kudde under knäna om du har svårt att ligga med benen böjda utan stöd.



#### ÖVNING 14B

##### **Situps i sittande/ Böjer överkroppen framåt** (*M. rectus abdominis*)

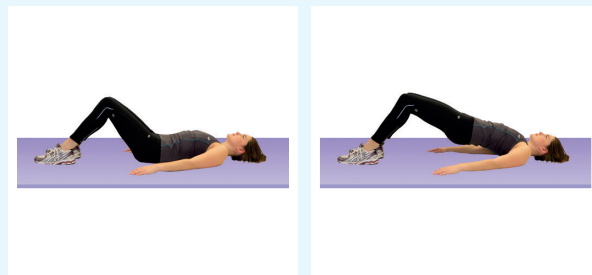
Sätt dig tillbakalutad i stolen. "Hasa" dig fram på stolssitsen och känn att de nedre delarna av skulderbladen vilar mot ryggstödet. Håll armarna korslagda på bröstet, nacken fixerad i en neutral position. Böj framåt i bröstryggen och försök att låta från ryggstödet. Tänk på att använda och spänna magmusklerna under hela utförandet. Gå tillbaka till utgångsläget.



#### ÖVNING 15

##### **Bäckenlyft** (*M. gluteus maximus, M. rectus abdominis, M. Iliopsoas, M. tensor fasciae latae*)

Ligg på rygg med böjda ben. Spänn skinkorna och lyft höftpartiet uppåt. Se till att höfterna håller sig horisontella under övningen. Övningen stärker muskler i rygg, lår och bak. Sänk tillbaka till utgångsläget.

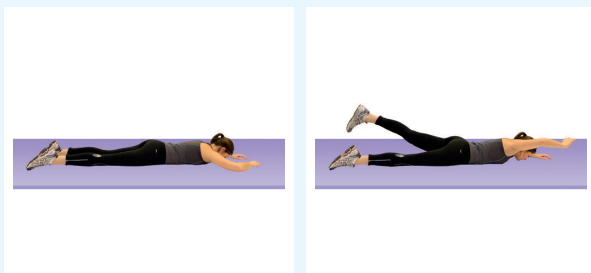


#### ÖVNING 16

##### **Rygglyft** (*M. biceps femoris, M. gluteus maximus, M. erector spinae, M. rectus abdominis*)

Ligg på magen med pannan mot golvet, spänn skinkorna och pressa höfterna ned mot underlaget samtidigt som du lyfter ena benet med hälen i riktning mot taket och samtidigt lyfter den andra sidans arm. Gå tillbaka till utgångsläget.

Öka belastningen genom att sätta viktmanchetter runt vristerna

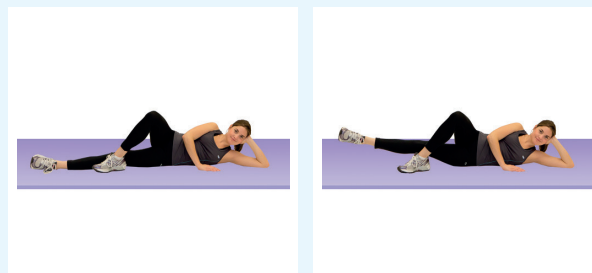


#### ÖVNING 17

##### **Benlyft insida/ Benets inåtförare** (*M. adductor magnus, M. adductor longus, M. adductor brevis*)

Ligg på sidan. Sätt ned övre benets fot framför det undre benets knä. Lyft undre benet i riktning mot taket. Gå tillbaka till utgångsläget.

Har du svårt att placera det övre benet i kors, med foten framför det undre benet, sätt foten bakom det undre benet. Det viktiga är att du arbetar med lårets inåtförande muskler och inte med böjningen i höften.

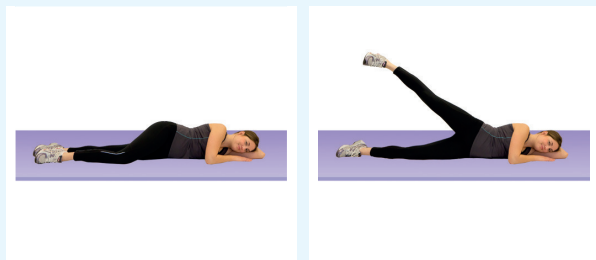


#### ÖVNING 18

**Benlyft utsida/Benets utåtförare.** (*M. gluteus medius, M. gluteus maximus, M. gluteus minimus*)

Ligg på sidan med lätt slagsida mot magliggande. Lyft det övre benet mot taket med hälen riktad uppåt. Gå tillbaka till utgångsläget.

Vinkla det undre benet så får du bäst stöd. Var uppmärksam på att du verkligen lyfter benet utåt så att det inte blir en höftböjning framåt.

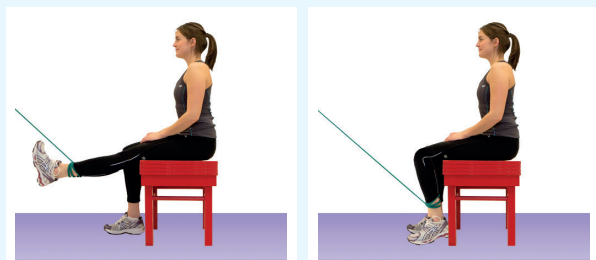


#### ÖVNING 20

**Bencurl/Böjer knäet** (*M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus*)

Sitt med sträckt ben med gummibandet fäst runt vristen. Dra hälen så långt under dig som möjligt. Titta på foten så att du ser att foten går i en rak linje med tårna pekandes framåt. Gå tillbaka till utgångsläget.

Höj benet genom att lägga en kudde, telefonkatalog eller liknande under låret så att inte foten "hakar i" golvet.



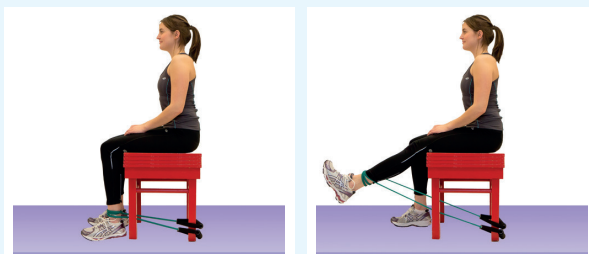
#### ÖVNING 19

**Benspark/Sträcker knäet** (*M. quadriceps femoris*)

Sitt med god, "stolt" utgångsställning, gummibandet fäst runt vristen ("säkra" med ett eller flera varv). Sträck benet tills knäet är helt sträckt eller så sträckt du kan. Håll foten rak, med tårna pekandes framåt, under hela utförandet. Gå tillbaka till utgångsläget.

Gummibandet skall vara sträckt redan i startläget, så att du får motstånd genom hela rörelsen. Höj gärna benet genom att lägga en kudde, telefonkatalog eller liknande under låret. Du kan använda viktmanchett i stället för gummiband när du gör övningen

Extra övning; övning som tränar slutsträckningen av knäet för att undvika översträckning i knäleden. Ligg på rygg med rulle (typ hårt rullad handduk) under knäet. Lyft upp hälen så att benet blir rakt och pressa samtidigt ned knäet mot rullen. Håll kvar i fem sekunder, sänk sedan sakta ned hälen.



#### ÖVNING 21

**Vadpress/Sträcker fotleden** (*M. gastrocnemius, M. Soleus*)

Sitt med gummibandet under framfoten med böjd fotled. Sträck tårna mot golvet. Gå tillbaka till utgångsläget.

"Säkra" gummibandet genom att snurra det några varv runt foten. Det är annars lätt att det glider av från foten och slår dig i ansiktet! Ett annat sätt att träna samma muskler är att göra stående tåhävningar.

