



REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING



Träna med hantlar



REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING



Hantelträning är förmodligen en av de äldsta formerna av träning men också en av de mest effektiva om man snabbt vill utveckla styrka.

Är man otränad eller har problem med axlar eller leder bör man först prova övningarna utan hantlar och sedan stegvis öka vikterna. Pierre Samuelsson och Ulla Löfqvist, visar här några grundövningar.

– Det viktigaste är att man tränar kontinuerligt och tänker på att inte ha tyngre vikt än att man klarar av att göra varje övning rätt, säger Pierre Samuelsson, idrottsinstruktör på RG Bosön och aktiv rullstolsåkare som själv tränar mycket med hantlar.

När man tränar hemma är det bra att få in en rutin i sitt tränande för att man inte ska tröttna eller prioritera andra saker som alltid lätt kommer i vägen. Bestäm först om du ska börja med två eller tre dagar i veckan och när på dagen träningen ska ske. Att göra det direkt på morgonen kan vara en bra start på dagen och svårt att smita ifrån med ursäkter som att man ska träffa någon kompis, gå på bio etc. Ett pass före frukost ger dessutom extra

fettförbränning om man är ute efter viktminskning.

För vissa andra kan det vara bättre att ha ett par hantlar på arbetet och göra ett pass före lunch och för andra passar det bäst att göra det på kvällen strax före middag. Är man för hungrig för att orka ett pass före måltid är det bättre att ta en banan och dricka mycket vatten än att trycka i sig en hel måltid och sedan träna.

TV:n din bästa vän

Om du tycker att träning är uträkligt så är TV:n din bästa vän. Slå på morgonprogrammen eller kvällsnyheterna eller välj att träna när din favoritserie går och träningen kommer att gå som en dans.



Hantlar med handtag är bra för tetraplegiker.



Gummiklädda hantlar är bra så man inte skadar golvet hemma.

Andra tips är lyssnarböcker med spännande deckare som får tiden att rusa iväg eller en utbildningsvideo för det nya datorprogrammet som du så länge tänkt förkovra dig i.

Hantlar finns i alla dess former men ska du träna i hemmet är det bra att köpa hantlar som inte skadar golvet. Järnhantlar med plastöverdrag eller hantlar gjorda av plast och som man kan fylla med vatten eller sand är bra alternativ.

Har du ont om pengar kan du börja med greppvänliga petflaskor och fylla dem med sand eller vatten så de blir till lagom vikt.

TOMAS ENGBLOM



REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING

BICEPSCURL

Uppvärmning: Kör övningen utan vikter 3 set med 10 repetitioner så att du mjukar upp muskeln och sätter fart på blodgenomströmningen.

1. Sitt rakt i stolen med armen hängande rakt ner och knogarna vända ut från kroppen.
2. Böj i armbågen men var stilla med överarmen. Lyft underarmen uppåt samtidigt som du roterar handen ett kvarts varv så att knogarna pekar framåt. Repetera 10–15 beroende på belastning.

Att tänka på: Ha aldrig tyngre vikter än att du kan göra övningen som den är beskriven. Bromsa vikterna ner till utgångsläget.



TRICEPS

Uppvärmning: Kör övningen utan vikter 3 set med 10 repetitioner så att du mjukar upp muskeln och sätter fart på blodgenomströmningen.

1. Lyft armen bakom huvudet så armbågen pekar uppåt.
2. Håll överarmen stilla, rätta ut armen genom att trycka underarmen uppåt. Repetera 6–10 gånger med varje arm.

Att tänka på: Armbågen ska vara stilla under hela övningen. Bromsa vikterna ner till utgångsläget.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING



RYGGFLYES

Tränar: Mellan skulderbladen samt övre rygg och baksida axlar.

Uppvärmning: Kör övningen utan vikter 3 set med 10 repeteringar så att du mjukar upp muskeln och sätter fart på blodgenomströmningen.

1. Ligg fram i stolen med armarna hängande nedåt, knogarna utåt.
2. Böj i armbågen. Håll kvar böjningen statiskt. Lyft uppåt-utåt, med skulderbladen. Håll ett kort ögonblick. Gå tillbaka. Repetera 10 -15 gånger.

Att tänka på: Koncentra dig på att jobba med rygg och baksida axlar.



RYGGLYFT

Tränar: Övre rygg och mellan skulderbladen.

Uppvärmning: Kör övningen utan vikter 3 set med 10 repeteringar så att du mjukar upp muskeln och sätter fart på blodgenomströmningen.

1. Ligg ner helt mot låren. Båda armarna hängande ner mot golvet med knogarna nedåt.
2. Lyft hantlarna parallellt uppåt och böj i armbågarna. Pressa ihop skulderbladen. Håll ett kort ögonblick och bromsa tillbaka till utgångsläget. Repetera 10 -15 gånger.

Att tänka på: Ryck inte upp hantlarna, kör med jämn takt.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING



RYGGÖVNING HANTEL

Tränar: Övre rygg och baksida överarm.

1. Sitt något framåtlutad i stolen, med armarna hängande nedåt och knogarna utåt.
2. Dra båda armarna parallellt bakåt, samtidigt som du vrider händerna så att handlederna ligger parallellt uppåt mot taket. Bromsa tillbaka till utgångsläget. Repetera 10 -15 gånger.

Att tänka på: Spänn ryggen och håll några sekunder. Bromsa på tillbakavägen.



BOXÖVNING

Tränar: Baksida överarm, axlar, rygg, bröst och bål.

1. Utgå med båda hantlarna strax under hakan.
2. Slå med ena hanteln rakt ut, snett uppåt och rotera med kroppen samtidigt. När du drar tillbaka armen till utgångsläget slår du ut med andra armen. Repetera växelvis. Repetera 10 -15 gånger.

Att tänka på: Kör med lätta hantlar i ganska högt tempo. Man kan till exempel köra på tid 30–60 sekunder och 3–4 set. Ger puls. Är en utmärkt upp-värmningsövning.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING



UNDERARMSCURL

Tränar: Underarmsmuskeln.

1. Lägg ovansidan av underarmen på låret med handleden utanför knäet. Häng ned handen, lyft handen och spänn underarmsmuskeln. Bromsa tillbaka. Repetera 10 -15 gånger.

Att tänka på: Var försiktig. Ha inte för tung vikt. Om det gör ont i handleden, avbryt.

HANDLEDSÖVNING 1

Tränar: Övre delen av underarmen samt stabiliserar handleden.

1. Lägg underarmen på låretså att hanteln pekar lodrätt framför knäet.

2. Vinkla i handleden uppåt. Håll kvar ett ögonblick i övre läget och bromsa tillbaka. Repetera 10 -15 gånger.

Att tänka på: Var försiktig. Om det gör ont i handleden, avbryt.

HANDLEDSÖVNING 2

Tränar: Ovansidan av underarmen.

1. Lägg underarmen på låret med undersidan mot låret.

2. Lyft handen uppåt. Bromsa tillbaka. Repetera 10 -15 gånger.

Att tänka på: Lätta vikter. Kör ej om smärta i leden uppstår.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING



AXELLYFT

Uppvärmning: Kör övningen utan vikter 3 set med 10 repitioner så att du mjukar upp muskeln och sätter fart på blodgenomströmningen.

1. Sitt rakt i stolen med armarna hängande och med knogarna vända ut från kroppen.
2. Slappna av i armarna lyft samtidigt båda axlarna uppåt, Bromsa vikterna ner till utgångsläget. Repetera 10–15 gånger.

Att tänka på: Var avslappnad i armarna så att du enbart arbetar med axlarna.



HANTELPRESS BAKOM NACKE

Tränar: Baksida rygg, triceps.

Uppvärmning: Kör övningen utan vikter 3 set med 10 repitioner så att du mjukar upp muskeln och sätter fart på blodgenomströmningen.

1. Lägg hantlarna bakom nacken som om det vore en stång.
2. Pressa upp parallellt med båda armarna tills armarna är raka. Bromsa och sänk sakta parallellt tillbaka bakom nacke. Repetera 15–20 gånger beroende på vikt.

Att tänka på: Försök sitta så rakt som möjligt. Var noga med att rörelsen går bakom huvudet i hela rörelsen.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING



FLYES

Tränar: Axlar, rygg, bröst

Repetera 10–15 gånger.

Uppvärmning: Kör övningen utan vikter 3 set med 10 repetitioner så att du mjukar upp muskeln och sätter fart på blodgenomströmningen.

Att tänka på: Sitter du upprätt tar det mest på axlarna. Sitter du mer framåtlutad tar det mer på ryggen och sitter du bakåtlutad tar den mer på bröst. OBS! Gå bara upp 90 grader i axeln.

1. Sitt med armarna hängande utmed sidorna. Böj lätt i armbågen.

2. Lyft armarna rakt ut från kroppen tills axeln nått 90 grader. Behåll den lätta böjningen i armbågsleden under hela rörelsen. Bromsa vikterna på nervägen.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar: