



REHABPROGRAM

Hjärt & Lung

BungyPump
of Sweden

Träningsprogram framtaget av BungyPump
i samarbete med leg. sjukgymnast Rovena Westberg



Träningsglädje = Livskvalitet **Friskare hjärtan!**

Fysisk aktivitet bidrar till att vi håller oss friskare eftersom immunförsvaret stärks. Fysisk aktivitet stärker dessutom hjärtat och förbättrar syreupptagningen och ger över lag starkare muskler.

Den bättre konditionen förbättrar orken. Detta ger större marginaler så att de vanliga vardagssysslorna inte resulterar i trötthet och förslitning.

Det är aldrig för sent att börja röra på sig!

Rovena Westberg
Leg. sjukgymnast
Toppform Sjukgymnastik



Stavgångspass med övningar

cirka 45 minuter

Uppvärmning:

Starta lugnt, öka belastningen successivt med att pressa ned staven i intervaller, pulsen skall öka, musklerna skall bli varma och lederna skall smörjas. Gå inte snabbare än att du orkar prata med en kompis cirka 10 minuter.



Smidighet:

Stanna i cirka 5 minuter och utför följande tre övningar:



1. Rotation av bål

Utförande: Axelbredd mellan fötterna, rak i kroppen, placera staven på axlarna bakom nacke eller framför bröstkorgen, rotera överkroppen så långt ni kan från sida till sida växelvis.

Att tänka på: Stressa inte igenom övningen utan se till att ta ut rörligheten, utföra den i eget tempo och med bra kvalitet.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Totalövning med huvudsyfte att öka smidighet/rörlighet i bålmuskulatur.

Repetitioner: 10 ggr x 2 rep

Tips! För att öka intensiteten, pressa ihop staven under övningen, mycket eller lite, allt efter egen förmåga.



2. Smidighet/styrka bål/rygg muskulatur

Utförande: Axelbredd mellan fötterna, placera staven på raka armar ovanför huvudet, luta överkroppen växelvis till sidorna.

Att tänka på: Stressa inte igenom övningen utan se till att utföra den i lagom tempo och med bra kvalitet.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Totalövning med huvudsyfte att öka smidighet och muskelstyrka i rygg- och bålmuskulatur.

Repetitioner: 10 ggr/sida x 2 rep

Tips! För ytterligare tyngre övning, pressa ihop staven eller pumpa med staven under övningen.



3. Pendelövning med knäböj

Utförande: Axelbredd mellan fötterna, en stav i varje hand hängande vid höfter, pendla diagonalt med armarna samtidig som du utför en knäböj vid varje pendelrörelse.

Att tänka på: Stressa inte igenom övningen utan se till att utföra den i eget tempo och med bra kvalitet. Ta ut pendelrörelsen så mycket du kan.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Totalövning med huvudsyfte att öka rörlighet/styrka i bröst och ryggmuskulatur samt uthållighet i lårmuskulatur.

Repetitioner: 10 ggr x 2 rep.



Styrka och kondition

Stavgång intervallträning 10 minuter:

Gå två och två efter varandra och turas om att "köra om".

Går du ensam kan du öka tempot t.ex. mellan två lyktstolpar, sedan gå lugnare en bit för att sedan öka igen.



4. Stavgångsintervall med övning

Varva gång med tåhävningar.

Gång 1 minut: Snabb gång där du jobbar med att trycka ned staven.

Tåhävning 1 minut: Gör tåhävningar och pressa samtidigt ner stavarna. Håll armbågen lätt böjd och nära kroppen. Upprepa i 1 minut. Tänk på att inte stressa igenom övningen, utan se till att utföra övningen i lagom tempo med bra kvalitet.

Repetitioner: 3 omgångar.



5. Stavgångsintervall med övning

Varva vanlig gång med utfallssteg.

Gång 1 minut: Snabb gång med långa steg där du jobbar med att trycka ned staven.

Utfallssteg 1 minut: Ta ett steg fram med ena foten, gör ett utfall och pressa samtidigt ner stavarna. Gå tillbaka till utgångsläget, växla till den andra foten och gör ett utfall. Upprepa i 1 minut. Tänk på att inte stressa igenom övningen, utan se till att utföra övningen i lagom tempo med bra kvalitet.

Repetitioner: 2 omgångar.



Nedvarvning och Stretch



Nedvarvning:

Gå med stavarna i lugnt tempo i cirka 5 minuter.

Stretch:

Avsluta med att stretcha de muskler du använt mest.



Extra övningar att variera träningspasset med

6. Axellyft med stavar

Utförande: Stå axelbrett mellan fötterna och med lätt böjda ben. Håll en stav i varje hand (på mitten av staven) och låt de hänga i vågrätt position vid sidorna. Luta dig framåt med rak rygg. Låt armarna hänga avslappnat mot marken. Använd axlar och skulderparti för att lyfta båda stavarna samtidigt, med raka armar, utåt sidan och upp till axelhöjd eller så långt upp du orkar, återgå till start och upprepa.

Att tänka på: En anspänning i bålen gör det lättare att hålla ryggen stark under hela övningen. Stressa inte igenom övningen utan se till att ni utför övningen i eget tempo med bra kvalitet.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Hela ryggen men främst övre delen och baksida axlar.

Repetitioner: 10 ggr x 2 rep.



7. Upphopp med höga knän

Utförande: Gå eller jogga gör upphopp med höga knän där du för varje upphopp trycker ner staven i marken bakom dig och ger dig fart framåt för nästa upphopp. Varva upphopp 30-60 sekunder med lugn stavgång 30 sekunder.

Att tänka på: Stressa inte igenom övningen utan se till att ni utför övningen i eget tempo med bra kvalitet.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Hela ryggen, höft-, lår- och vadmuskulatur.

Repetitioner: 3 repetitioner.

8. Rodd med stavar

Utförande: Stå axelbrett mellan fötterna med lätt böjda ben. Håll en stav i varje hand (på mitten av staven) och låt de hänga i vågrätt position vid sidorna. Luta dig framåt med stark, rak rygg. Låt armarna hänga avslappnat mot marken. Spänn ryggmusklerna och dra upp båda stavarna samtidigt längs med kroppens sidor, pressa ihop skulderbladen. Återgå till startposition och upprepa.

Att tänka på: En anspänning i bålen gör det lättare att hålla ryggen stark under hela övningen. Stressa inte igenom övningen utan se till att ni utför övningen i eget tempo med bra kvalitet.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Rygg och axlar.

Repetitioner: 10 ggr x 2 rep.



9. Knäböj med stavar

Utförande: Stå axelbrett med fötterna och ha stolt hållning. Håll ena staven i ett brett grepp med rakar armar ovanför huvudet. Böj benen och kom ner med rumpan mot golvet, vänd precis innan du känner att du måste krumma ryggen. Sträck benen raka igen - försök att hålla kvar armarna sträckta under hela övningen. Orkar man inte hålla raka armar kan man lägga staven vilande över bröstkorgen.

Att tänka på: Tänk på att inte dra upp axlarna mot nacken. Stressa inte igenom övningen utan se till att ni utför övningen i eget tempo med bra kvalitet.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Totalövning med huvudsyfte att öka rörlighet/styrka i ryggmuskulatur samt uthållighet i lår- & vadmuskulatur.

Repetitioner: 10 ggr x 2 rep.

***Tips!** För ytterligare tyngre övningar, pressa ihop staven eller pumpa med staven under övningen.*

10. Rörlighetsövning med stavar

Utförande: Axelbrett mellan fötterna. Håll ena staven med ett brett grepp (med handflatorna bakåt) i vågrätt position bakom ryggen i höjd med midjan. För ena stavändan mot motsatt häl samtidigt som du lyfter hälen mot staven. Låt överkroppen följa med och ha hela tiden raka armar. Återgå till utgångsposition och repetera övningen på motsatt sida.

Att tänka på: Stressa inte igenom övningen utan se till att ni utför övningen i eget tempo med bra kvalitet.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Totalövning med huvudsyfte att öka rörlighet och uthållighet i kroppens alla muskler.

Repetitioner: 10 ggr x 2 rep.



BUNGYPUMP *of Sweden*

www.bungypump.se

0660-585 89 info@bungypump.se

