

# Startprogram – version 3

Så här kan du börja din träning i gymmet. Du kan skriva ut sidorna och ha som stöd när du börjar träna.

**OBS!!:** Börja med lägsta antalet rörelser och låg belastning. Ta det lätt de första träningstillfällena, det är lätt att ta i alltför hårt och få onödigt träningsvärk.

Vid senare träningstillfällen kan du öka antalet rörelser. Ännu längre fram kan du också öka belastningen. Du kan också lägga till fler rörelser i andra träningsmaskiner

Om någon rörelse känns obehaglig och ger smärta, minska belastning och antal upprepningar alternativt hoppa helt över den och rådfråga Arbetshälsan.



Börja **alltid** med **uppvärmning** på cykel, trampmaskin, roddmaskin eller löpband.

Tid 5-8 min

Om du cyklar, ha låg belastning så att du kan trampa fortare



Träna därefter **bukmuskulaturen**

Kör 2\*8-25 rörelser med 1 min paus innan nästa 8-25 rörelser

Ha låg belastning (efter någon vecka kan du försiktigt öka belastningen om det känns bra)

(sitsen kan justeras i höjd)



Träna **breda ryggmuskeln**

Ställ in maskinen så att handtaget åker upp och du drar nedåt, (sitsen kan justeras i höjd)

Kör 2\*10-25 rörelser med 1 min paus

Ha låg belastning (efter någon vecka kan du försiktigt öka belastningen om det känns bra)



### **Träna skuldra och axlar**

**Kör 3\*10-30 rörelser med 1 min paus**

**Ha lätta hantlar eller inga hantlar (efter någon vecka kan du försiktigt öka belastningen om det känns bra)**

**Dra ihop skulderbladen när du lyfter**



### **Träna "armsträckarna"**

**Kör 2-3\*8-20 rörelser med 1 minuts paus**

**Ha låg belastning, flytta upp sprinten (efter någon vecka kan du försiktigt öka belastningen om det känns bra)**

**Stå i "gångstående" och tryck armarna nedåt**

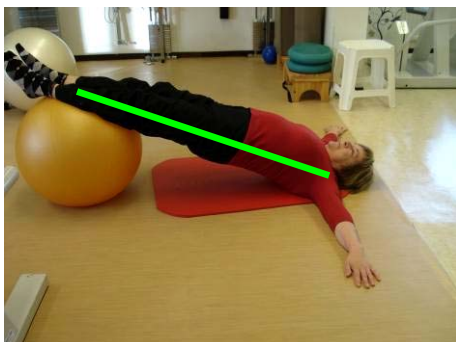


### **Träna bukmuskulaturen**

**Kör 2-3\*8-20 rörelser med 1 min paus, byt sida**

**Ha låg belastning (efter någon vecka kan du försiktigt öka belastningen om det känns bra)**

**Vrid och låt huvudet följa med i vridningen**

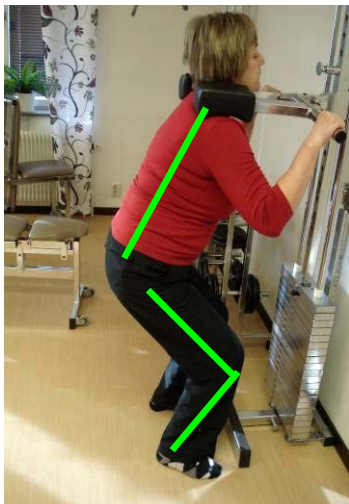


### **Träna balans, rygg, säte och lår**

**Kör 3\*5-20 rörelser med 1 min paus, håll kvar uppe någon sekund**

**Ta stöd av armarna (efter någon vecka kan du minska armarnas stöd)**

**Försök hålla en rak linje**



### Träna lår och säte

Kör 2\*5 rörelser med 1 min paus

Ha låg belastning, flytta upp sprinten (efter någon vecka kan du försiktigt öka belastningen om det känns bra)

Håll ryggen rak

Böj benen och sträck upp igen

Böj inte benen för mycket, max 90 grader.



### Träna balans och koordination

Kör 3\*1/2-1min per ben med 1 min paus

(svårighetsgraden kan ökas genom att blunda)

Stå på ett ben som en stork



### Töjning av knästräckarmuskulatur

1. Spänn ned bakre foten i 2-4 sek

2. Slappna av, ta in andan och andas ut.

3.

För höften framåt i 30 sek, tippa bäckenet "bakåt" och spänn sätesmuskulaturen

Ha hela tiden främre foten långt fram.

Upprepa 3 ggr höger och vänster



### Töjning av sätesmuskulatur

1. Spänn och pressa benet mot händerna 2-5 sek,  
2. Slappna av

3. Töjning 30 sek genom att med händerna dra "töjningsbenet" mot dej och inåt.

Upprepa 3 ggr, höger och vänster



## Töjning av **nack- skuldermuskulatur**

1. Håll med handen runt stolskanten och spänn i 3-4 sek

Håll handen något bakom baken.



2. Huvudet **snett nedåt framåt**. Hitta avspänningen, ta in andan och andas ut.

3. Töj i 30 sekunder genom att luta huvud och överkropp, hitta läget där det stramar mest.

Upprepa 3 ggr, höger och vänster.



## Töjning av **nack- skuldermuskulatur** forts.

1. Håll med handen runt stolskanten och spänn i 3-4 sek

2. Huvudet **rakt åt sidan**. Hitta avspänningen, ta in andan och andas ut.

3. Töj i 30 sekunder genom att luta huvud och överkropp, hitta läget där det stramar mest.

Upprepa 3 ggr, höger och vänster.

Forts nästa sida



## **Töjning av bröstmuskulatur**

**Stå i gångstående.**

- 1. Spänn underarmen mot väggen som bilden visar i 3-4 sek**
- 2. Hitta avspänningen, ta in andan och andas ut.**



- 3. Töj genom att vrida huvud och överkropp som bilden visar 30 sek.**

**Upprepa 3 ggr, höger och vänster.**



## **Töjning av vadmuskulatur**

**Med bakre foten pekande något inåt mot den andra och sträckt knäled, ta stöd på främre ben.**

- 1. Spänn 3-5 sekunder, skjut ifrån med bakre fot**
- 2. Hitta avspänningen. Ta in andan - andas ut!**



- 3. Ta tyngden på främre ben och armar, håll nere bakre hül mot golvet. Töj minst 30 sek.**

**Upprepa 3 ggr, höger och vänster.**



### **Töjning av lårets baksidor (m. hamstrings)**

utgångsställning som bilden visar.

1. Spänn muskulaturen genom att pressa hälen mot väggen. Spänn med något böjt knä, 3-5 sekunder.
2. Slappna av! Ta in andan - andas ut!



3. Töj (stretcha) Sträck knäet och vrid foten något inåt, 30 sekunder.

Upprepa 3 ggr, höger och vänster.

**Vila mellan träningstillfällena är viktig.**

Om du lyckas lägga dig på rätt nivå kommer du att stärka och förbättra funktion i muskler och leder. Varva gärna denna träning med promenader, cykling och liknande. Börja försiktigt och öka efterhand. Ett tempo där du blir lätt andfådd under cirka ½ timme flera gånger i veckan ger bra resultat.

Om du har frågor eller funderingar kontakta Arbetshälsan.

**Grattis till en god vana som ger välbefinnande.**