

REHABTRÄNING

fibromyalgi



BUNGEE PUMP
of Sweden

Träningsprogram framtaget av Bungee Pump
i samarbete med leg. sjukgymnast Rovena Westberg

Fibromyalgi är en livslång sjukdom som oftast drabbar kvinnor. Symtom på sjukdomen är smärta i kroppens mjuka delar, men även onormal trötthet och tarmproblem är vanliga.

Fysisk aktivitet har i studier visat likvärdiga resultat som medicinsk behandling. Det handlar i första hand om lågintensiv träning av styrka och uthållighet.

Det som är viktig när det gäller träning är att man ska börja på ett program som ligger under ens nuvarande fysiska nivå, förbättra uthålligheten och sedan bygga upp träningspasset till 20-30 minuters medelintensiv träning under de flesta dagarna i veckan. Viktigt att gå långsamt fram och ha mål som är rimliga.

All fysisk aktivitet ger ökad näringstillförsel till kroppens olika strukturer, ökad cirkulation, ökad kondition och ork, förbättrar koordination och balans. En god kondition är en investering i framtiden.

Det är aldrig för sent att börja röra på sig!

Rovena Westberg

Leg. sjukgymnast, Toppform Sjukgymnastik



Rörlighets- & uthållighetsträning med stavar

Börja gärna träningen med en lågintensiv* promenad med stavarna där du i intervaller jobbar med att trycka ned staven i olika nivåer.

Kom ihåg att alla har olika förutsättningar, jobba efter din förmåga, börja lugnt och öka först när du känner dig stark och säker.



***Lågintensiv träning** upplevs som lätt eller lite *ansträngande* och är bra för din *allmänkondition*.

Exempel på lågintensiv träning är:

Raska promenader, lätt jogging, gå med stavar, simning, cykel m.m.

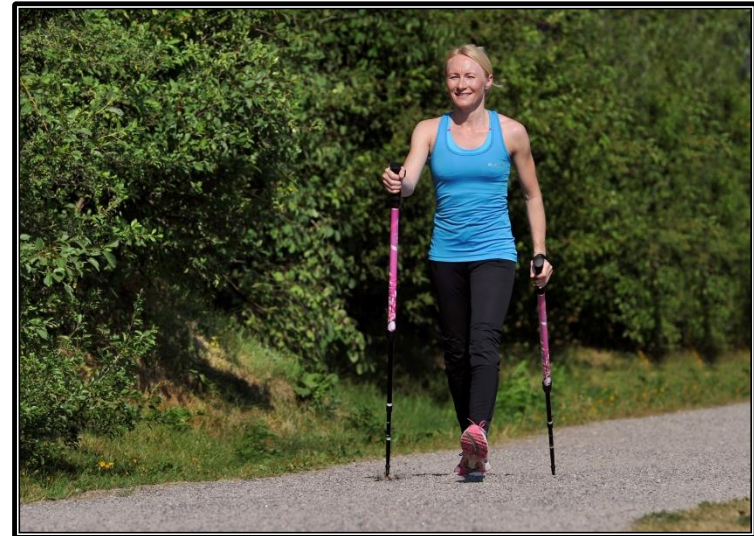
Man blir varm men inte *genomsvettig*.

Stavgångspass med övningar

cirka 40 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:

Övning 1

Utförande: Axelbredd mellan fötterna, ta ett brett grepp på staven och håll den i brösthöjd framför kroppen. Lyft upp ena benet och för motsatt hand mot den upplyfta foten. Återgå till startposition. Repetera med andra benet/handen.

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 1-3 rep.

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



Övning 2

Utförande: Axelbredd mellan fötterna, håll staven med ett brett grepp bakom ryggen i vågrät position, för höger stavändan mot vänster häl samtidig som du lyfter hälen mot staven, tillbaka till utgångsposition igen och åter ned mot andra hälen.

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 1-3 rep.

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



Övning 3

Utförande: Axelbredd mellan fötterna, staven hängande framför höfterna, lätt böjda knän. Fäll överkroppen framåt, böj på knä-lederna så staven går ned till knäna, för sedan staven upp med raka armar ovanför huvudet sträck samtidigt på benen och fram bröstkorgen. Återgå till startposition.

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 i bröstkorgen och uthållighet i lårmuskulatur.

Repetitioner: 10 ggr x 1-3 rep.

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



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.

Smidighet:

Stanna i cirka 5 minuter och utför följande två övningar:



Övning 4

Utförande: Axelbredd mellan fötterna, brett handgrepp på staven. Paddelövning där du för varje paddel tag gör en knäböj, blicken framåt under hela övningen, jobba i lugnt tempo från sida till sida, välj djupet på knäböj efter förmåga.

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

Muskelgrupper som främst aktiveras:

Huvudsyfte med denna övning är att öka rörlighet i bröstrygg samt öka uthållighet i benmuskulatur.

Repetitioner: 10 ggr/sida x 1-3 rep



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



Övning 5

Utförande: Axelbredd mellan fötterna, placera staven mellan händerna, tryck underifrån för att föra armen snett uppåt/bakåt så långt ni kan i ett lugnt tempo och tillbaka igen, sedan åt andra sidan.

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

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Huvudsyfte med denna övning är att tänja bröstmuskulatur, öka rörlighet i bröstrygg samt öka uthållighet i överkroppens muskler.

Repetitioner: 10 ggr/sida x 1-3 rep

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



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 träningen med

Övning 6: Styrka, rygg och axlar

Utförande: Axelbrett mellan fötterna. Håll överarmarna intill midjan och sätt ner stavarna i marken snett vinklade bakåt. Gå på stället samtidig som du pressar ned staven vid varje steg.

Att tänka på: Vara rak i ryggen, hålla in magen, sänka ner axlarna och blicken rakt fram. Stressa inte igenom övningen utan se till att ni utför övningen i eget tempo med bra kvalitet.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Huvudsyfte med denna övning är att stärka mage och rygg muskulatur, stabilitets träning i axlar.

Repetitioner: 10 sekunders intervaller med vila mellan x 1-3 rep.

Övning 7: Uthållighet i rygg, 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 1-3 rep.

Övning 8: Benpendling

Utförande: Stå stadigt på marken med axelbrett mellan fötterna, håll en hand i varje ända av en stav i vågrät position, framför kroppen i axelhöjd. Utför benpendlingar framåt och bakåt, försök hålla överkroppen rak under övningen. Nudda inte marken med det pendlande benet.

Att tänka på: Håll dig stabil i kroppen under utförandet av övningen. Stressa inte igenom övningen utan se till att ni utför övningen i eget tempo med bra kvalitet.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Balans och bålstabilitet.

Repetitioner: 5 ggr x 2-3 rep per ben.

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

Övning 9: Rörlighet, rotation bål

Utförande: Stå axelbrett mellan fötterna med lätt böjda ben. Ta stöd av den ena staven med den ena handen en bit framför kroppen. Luta dig lätt framåt med stark, rak rygg. Håll i den andra staven på mitten med den andra handen och lyft armen uppåt till axelhöjd och rotera bakåt med överkroppen så långt bak du kommer, följ staven med blicken, återgå till startposition och upprepa.

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

Muskelgrupper som främst aktiveras: Rörlighet i rygg och axlar.

Repetitioner: 5-10 ggr x 1-3 rep per sida.

Övning 10: Sidoutfall med lyft

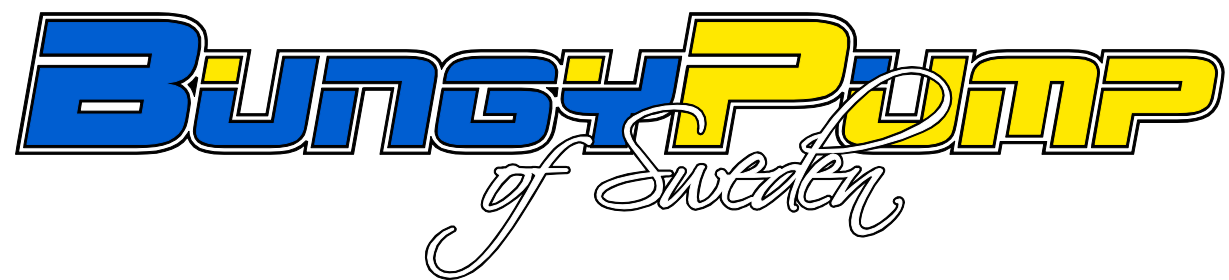
Utförande: Stå lite bredare än axelbrett mellan fötterna och med en stolt hållning. Håll en stav med ett brett grepp i vågrät position med hängande armar framför kroppen. Ta ett kliv åt sidan med höger ben och böj på benet samtidigt som du lyfter staven med raka armar över huvudet. Ha vänster ben rakt och hela foten i golvet. Tryck ifrån med höger ben tillbaka till startposition och sänk armarna. Gör sedan samma övning mot vänster, byt växelvis.

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

Muskelgrupper som främst aktiveras: Rumpa och ben.

Repetitioner: 5 ggr x 1-3 rep per sida.

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



www.bungypump.se

0660-585 89 info@bungypump.se