

Til patienter og pårørende

# Træning med lille elastik



Fysioterapien

# Øvelsesprogram med lille elastikbånd

Ved træning med elastik kan du styrketræne dine muskler. Elastikken er let at anvende, ikke pladskrævende og nem at have med på farten, fx ferie.

## Fakta om træningselastikken:

- Giver en jævn modstand i hele bevægelsen.
- Er lavet af naturgummi.
- Findes i forskellige sværhedsgrader. Modstanden tilpasses individuelt ved at vælge den rigtige elastik. Jo bredere/tykkere elastik, desto hårdere modstand. Modstanden er korrekt, når du lige kan tage 12 gentagelser af en øvelse. Den sidste gentagelse skal være svær at udføre. Der skal eventuelt skiftes elastik mellem øvelserne.
- Kan bruges enkeltvis, i kæde eller 2 elastikker samtidigt.

## Vedligeholdelse:

Opbevar elastikken på et tørt og rent sted gerne i en pose - og uden direkte sollys.

Den kan vaskes, skal herefter tørres og pudres med talkum.

Med tiden vil elastikken mørnes og kan springe.

Nye elastikker kan købes i sportsbutikker eller på internettet.

# Korrekt håndstilling

## Vigtigt omkring træning med elastik:

Udfør øvelserne med jævne og langsomme bevægelser, både når elastikken strækkes og slækkes.

Vær opmærksom på at beskytte din hud, hvis du har skrøbelig hud. Hvis du er i blodfortyndende medicin, kan du få blå mærker.

Vær opmærksom på at holde håndledene i neutralstilling.

Lav 10-12 gentagelser af hver øvelse - gerne 2 omgange af alle øvelserne dog kun det antal gange, hvor du har kontrol over bevægelsen.

Træn 2-3 gange om ugen med styrketræning. Elastikøvelserne kan kombineres med andre former for styrketræning, fx håndvægte.



*Korrekt håndledsstilling*



*Forkert måde at lave øvelsen på*



*Forkert måde at lave øvelsen på...*

# Håndgreb

Disse 3 håndgreb anvendes i træningsprogrammet.



*Håndgreb 1*



*Håndgreb 2*



*Håndgreb 3*

# Siddende øvelser

## Udgangsstilling

Under øvelserne skal du konstant opretholde den bedst mulige kropsholdning. Det anbefales at sidde opret på stolen, sid helst fremme på stolen, så ryglænet ikke benyttes. Spænd i maven ved at suge navlen lidt ind.



## Triceps (bagsiden af overarmen)

### Brug 1 elastik

- Hold elastikken som håndgreb 2 med højre hånd øverst.
- Læg højre hånd på venstre skulder.
- Stræk venstre arm fremad.
- Før venstre hånd tilbage mod skulderen, samtidig med at du holder lidt igen.
- Skift til modsat arm, venstre hånd på højre skulder og stræk højre arm.



Øvelse kan også udføres ved at strække hånd ned mod gulvet. Som vist på det nederste billede.



## Biceps (forsiden af overarmen)

### Brug 1 elastik

- Hold elastikken som håndgreb 2 med højre hånd øverst.
  - Hold venstre hånd på højre lår.
  - Bøj højre albue, så hånden føres til højre skulder.
  - Sænk højre hånd, samtidig med at du holder lidt igen.
- 
- Skift til modsat arm, hold højre hånd på venstre lår.

Nedenstående øvelse træner de samme muskler, men her bruges der i stedet 2 elastikker.

## Biceps (forsiden af overarmen)

### Brug 2 elastikker i kæde

- Sæt højre fod ind i den ene elastik og hold den fast mod gulvet.
  - Hav den anden elastik i højre hånd.
  - Bøj højre albue, så hånden føres mod højre skulder.
  - Sænk hånden samtidig med at du holder lidt igen.
- 
- Skift til venstre fod og venstre hånd.



## Arm/brystmuskler

### Brug 2 elastikker i kæde

- Elastikken tages rundt om lænden, hold en hånd i hver elastik.
- Hold venstre hånd fast mod venstre hofte.
- Stræk højre hånd fremad.
- Før højre hånd tilbage, samtidig med at du holder lidt igen.
- Skift til modsatte side.



## Skulder/øvre rygmuskler

### Brug 2 elastikker i kæde

- Hold en hånd inde i hver elastik. (Håndgreb 3)
- Træk hænderne fra hinanden.
- Før langsomt armene tilbage, samtidig med at du holder lidt igen.



## Arm/brystmuskler

### Brug af 2 elastikker i kæde

- Hold en hånd inde i hver elastik. (Håndgreb 3)
- Læg den højre hånd på højre lår og hold elastikken fast.
- Vend venstre håndflade opad.
- Stræk armen op ad.
- Før langsomt armen tilbage, samtidig med at du holder lidt igen.
- Skift til modsatte side





# Stående øvelser

## Udgangstilling

Sæt én elastik rundt om begge ben.  
Højden af elastikkens placering påvirker sværhedsgraden af øvelsen. Sværest ved anklerne, lettest ved knæene. Hav eventuelt støtte af en stol.

De to næste øvelser er for hoftemusklene, det er samme muskelgrupper, der trænes, men udføres på to forskellige måder.

## Hoftemuskler

- Stå med afstand mellem fødderne med let spænding i elastikken.
- Tag et stort skridt til højre.
- Tag derefter et stort skridt til venstre, hold hele tiden spænding i elastikken.

## Hoftemuskler

- Stå på begge ben.
- Før det ene ben ud til siden.
- Før benet tilbage samtidig med at du holder lidt igen.
- Skift til modsatte side.



### Lår og baldemuskler

- Stå på begge ben.
- Stræk det ene ben lige bagud.
- Før benet tilbage samtidig med at du holder lidt igen.
- Husk at holde overkroppen oprejst.
- Skift til modsatte ben.



### Lår og baldemuskler

- Stå på begge ben.
- Stræk det ene ben skråt bagud.
- Før benet tilbage samtidig med at du holder lidt igen.
- Skift til modsatte ben.



# Øvelser uden brug af elastik

De to næste øvelser er for lårmusklerne, det er samme muskelgrupper, der trænes, men udføres på to forskellige måder.

## Lår og baldemuskler

- Sid på en stol, med hænderne på lårene.
- Læn dig godt fremover og løft bagdelen 5-10 cm fra stolesædet.
- Sæt dig langsomt igen.



## Lår og baldemuskler

- Stå foran en stol.
- Bøj i knæ og hofter, så du næsten sætter dig ned på stolen.
- Kom langsomt tilbage til stående.



## Mavemuskler

- Sid fremme på stolesædet.
- Læn dig tilbage mod ryglænet.
- Hold med hænderne om stolesædet.
- Forspænd i muskelkorsettet ved at trække navlen lidt ind.
- Spænd i maven og løft begge ben samlet op fra gulvet.
- Sænk benene langsomt igen.

Hvis øvelsen er svær, så skub bagdelen tilbage på stolen, spænd i maven og løft benene samlet 5-10 cm over gulvet. Kan udføres med et ben af gangen.







---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Vejle Sygehus  
Terapiafdelingen  
Kabeltoft 25 . 7100 Vejle  
Tlf. 7940 5000  
[www.vejlesygehus.dk](http://www.vejlesygehus.dk)

[www.sygehuslillebaelt.dk](http://www.sygehuslillebaelt.dk)