

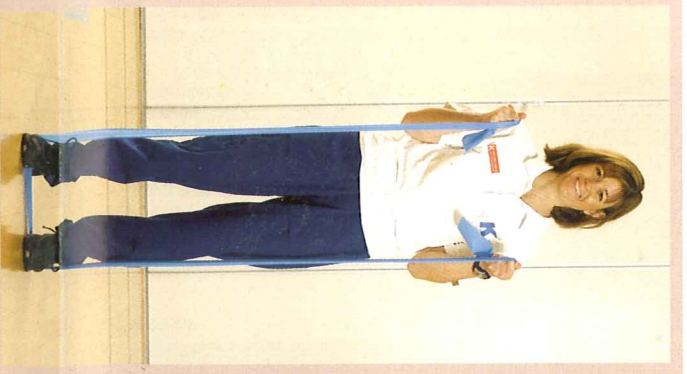
Kom i form med Gummiband

Mörkret faller på och det är inte längre lika lockande att ta en promenad. Som ett alternativ till utomhusaktiviteter får du här några övningar du lätt kan göra hemma. Gummiband finns i sportaffärer, välj ett med lätt motstånd och reglerar genom att korta eller förlänga bandet. Sammanlagt 30 minuters daglig träning rekommenderas för att nå hälsoeffekter.

- Fysisk aktivitet ökar muskelcellens insulinkänslighet som bidrar till en blodsockersänkande effekt.
- Testa blodsockret före och direkt efter träningspasset som behöver vara minst 20 minuter för att få en mätbar effekt.
- Försök håll ryggen rak i samtliga övningar. Undvik att pressa och töja på en led med smärta och nedsatt rörlighet, övningarna ska inte göra ont.

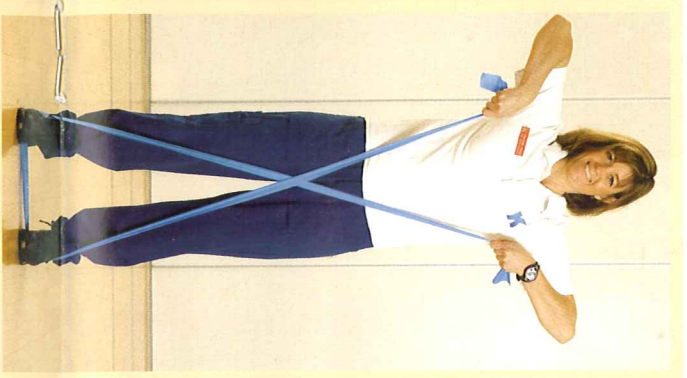
Sjukgymnasten Anna-Karin Nordlin på Karolinska universitetssjukhuset i Solna visar några övningar. Lycka till!

TEXT CHRISTINA B. WINROTH FOTO HÅKAN FLANK



Framsida överarm

Stå på gummibandet. Ta tag i gummibandet och reglera motståndet genom att justera längden. Håll handflatan uppåt och för handen upp mot axeln. Håll armbågen tätt mot sidan av kroppen under övningen. Släpp långsamt tillbaka.



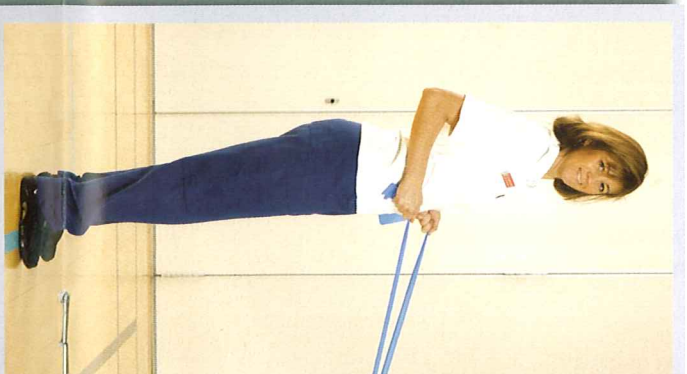
Tränar axlar

Stå på gummibandet och lägg bandet i kors. Dra bandet upp mot armbåtan. Släpp långsamt tillbaka.



Tränar baksida arm

Ta ett stort kliv fram, stå på gummibandet så att det blir lagom spänt. Håll handflatan ner mot golvet och armbågen tätt in mot kroppen. Sträck långsamt armen bakåt. Släpp sakta tillbaka.



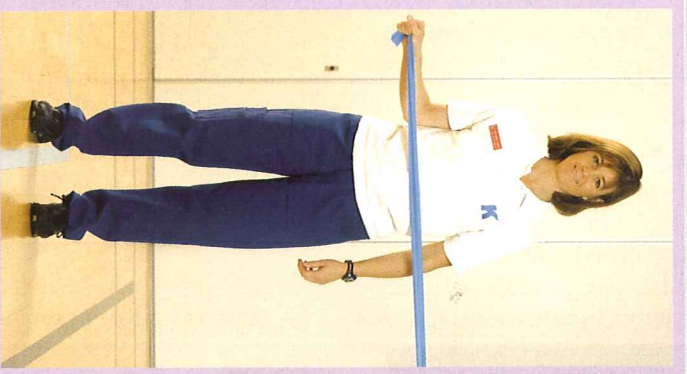
Musklerna mellan skulderbladen

Dra i bandet med båda armarna och för ihop skulderbladen. Släpp sakta tillbaka. Håll överkroppen stilla under övningen.



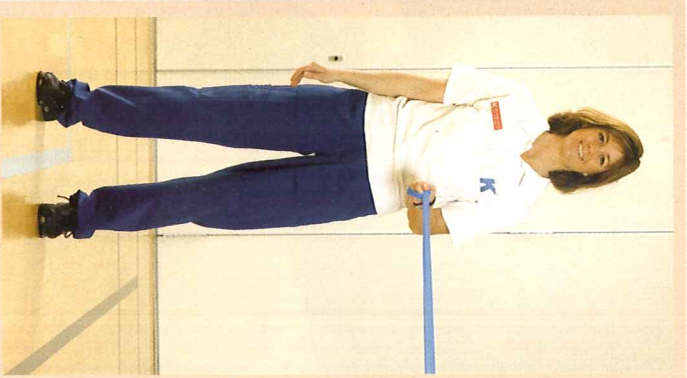
Rygg och baksida arm

Dra bandet bakåt med rak arm. Släpp sakta tillbaka. Upprepa med andra armen. Håll överkroppen stilla under övningen.



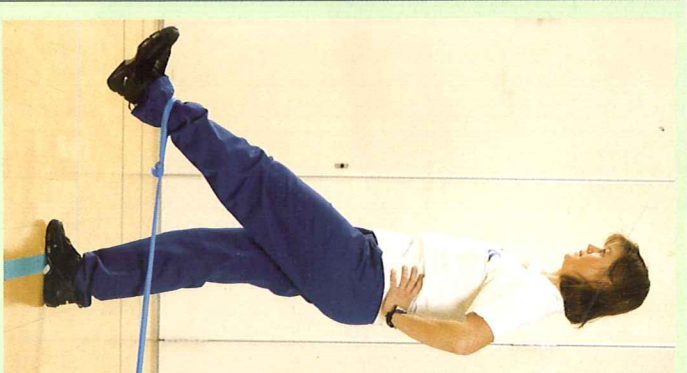
Axelns utåtrötatorer

Stå med överarmen mot kroppen och armbågen i rät vinkel. Dra i bandet genom att föra underarmen utåt från kroppen. Släpp sakta tillbaka.



Axelns inåtrötatorer

Dra bandet mot din mage. Släpp sakta tillbaka.



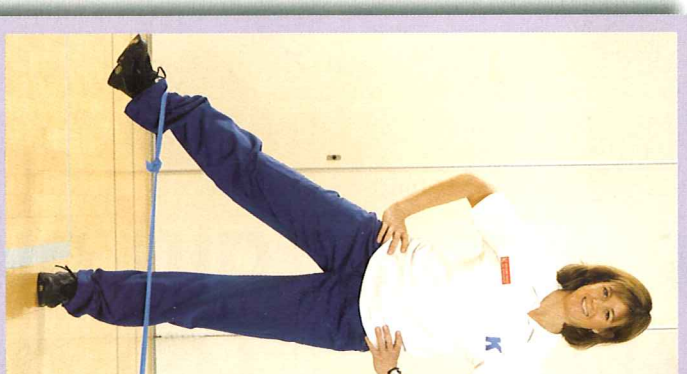
Framsida lår och höft

Sätt bandet runt vristen. Håll dig i en stol om du har nedsatt balans. För benet framåt så att bandet spänns. Släpp sakta tillbaka.



Baksida höft och lår

Utgångsposition är som i föregående övning. För benet bakåt och tøj bandet. Släpp sakta tillbaka.



Höft och utsidan av låren

För benet rakt ut åt sidan. Släpp långsamt tillbaka.