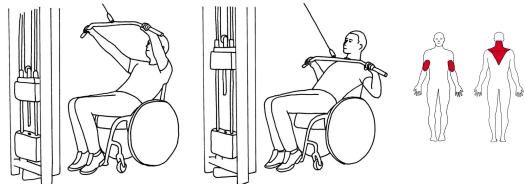


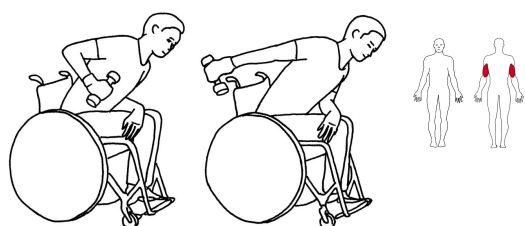
### Entrenamiento de puesta en marcha

Det er viktig å stå som støtte, spesielt ved høye skader og øvelser som utfordrer balansen. Spesielt fremover og til siden. Ved smerter i skuldre, tren øvelser opp til 90 grader i skulder.



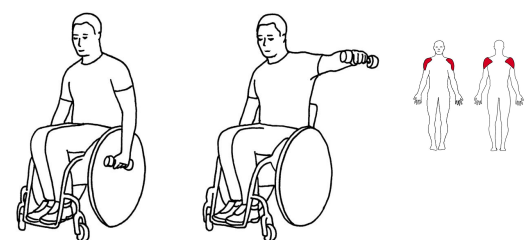
#### 1. Rullestol: nedtrekk til bryst med trekkapparat \*

Sett deg på kanten av rullestolen og hold et grep om stanga i litt bredere enn skulderbreddes avstand. Len deg bakover mot rullestolsryggen og fest blikket skrått opp mot vegg/apparatet. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet og press skulderbladene sammen. Før stangen rolig tilbake.



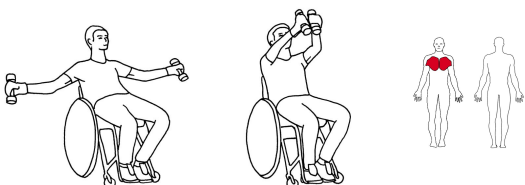
#### 2. Rullestol: enarms albuestrekk med manual \*

Fest manualen i den ene hånden med hjelp av grepsforsterkende hanske. Len overkroppen fremover og støtt deg med den frie armen på lårene. Trekk armen bakover langs siden av kroppen og rett ut albueledd. Senk rolig tilbake. Hold overarmen/albuen i ro under øvelsen. Gjenta med motsatt arm.



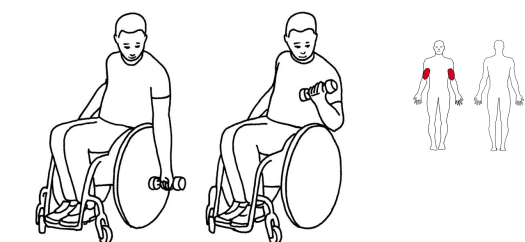
#### 3. Rullestol: enarms sidehev med manual \*

Hold manualen i den ene hånden og stabiliser sittestillingen med den andre. Plasser armen på utsiden av rullestolen. Med lett bøyd albue fører du armen ut til siden og opp til skulderhøyde med håndryggen vendt mot taket. Senk armen rolig ned igjen. Gjenta med motsatt arm.



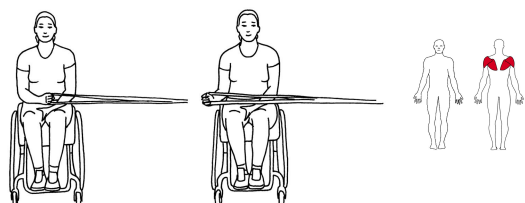
#### 4. Rullestol: brystpress med manualer \*

Fest manualene i hendene med grepsforsterkende hansker. Sett deg ut på kanten av rullestolen og len overkroppen tilbake mot rullestolsryggen. Hold manualene med strake armer rett over brystet. Med en lett bøy i albue fører du armene ut til siden. Bevegelsen stoppes når du kjenner en god strekk i brystet. Press tilbake til utgangsstilling



#### 5. Rullestol: enarms albuebøy med manual \*

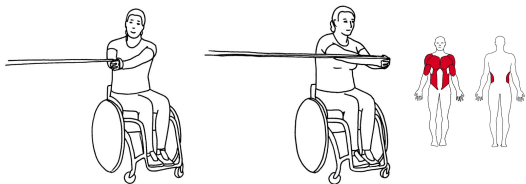
Hold i manualen med den ene hånden og stabiliser sittestilling med den andre. Strekk ut armen på siden av rullestolen, hold albuen i ro og trekk manualen opp mot skuldrene. Senk rolig tilbake. Gjenta med motsatt arm.



#### 6. Rullestol: utadrotasjon skulder med strikk \*

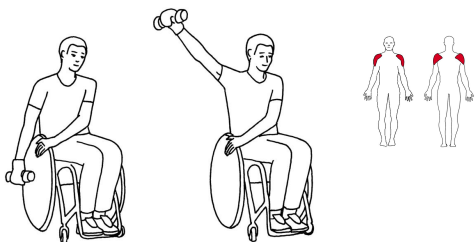
Fest strikken i navlehøyde. Sitt godt inn i rullestolen med siden av rullestolen vendt mot festepunktet. Med armen som er lengst fra festepunktet, ha ca. 90 graders vinkel i albuen og hold overarmen godt inntil overkroppen. Roter underarm utover så langt du klarer. Gjenta med motsatt arm.





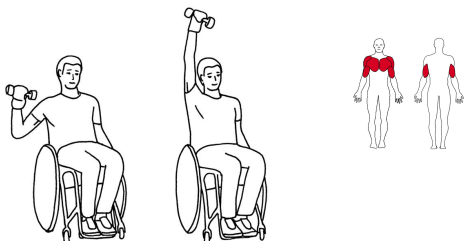
## 7. Rullestol: skrå magemuskler med strikk \*

Fest strikken i brysthøyde. Plasser rullestolen med siden rotert ut fra festepunktet. Sitt godt inn i rullestolen Løft strake armer opp og frem til ca. 90 grader i skulderledd. Hold strikk enden med begge hender og roter overkropp og armer mot motsatt side. Hold underkroppen i ro under øvelsen. Gjenta med motsatt side.



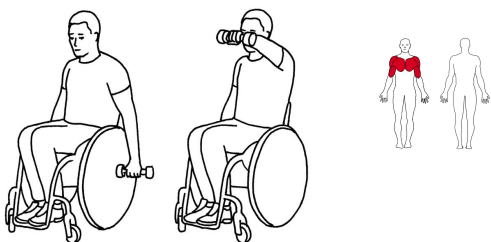
## 8. Rullestol: enarms sidehev med manual \*

Sitt godt inn i rullestolen. Fest manualen i den ene hånden med hjelp av grepsforsterkende hanske. Stabiliser sittestilling med den frie hånden. Hold armen strakt ned på utsiden av rullestolen. Med strak albue fører du armen ut til siden og opp med håndbaken vendt mot taket. Senk armen rolig ned igjen. Gjenta med motsatt arm.



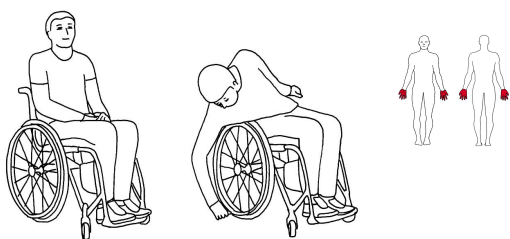
## 9. Rullestol: enarms skulderpress med manual \*

Sitt godt inn i rullestolen og helst inntil en vegg for å sikre stabilitet. Fest manualen med grepsforsterkende hanske. Hold manualen på utsiden av skulderen med bøyd albue. Press opp til manualen holdes på strak arm over hodet. Gjenta med motsatt arm.



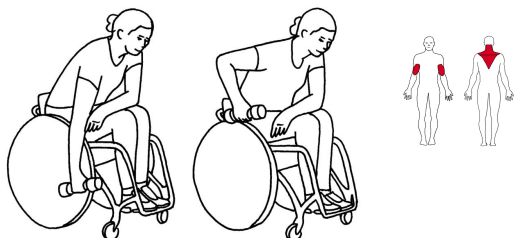
## 10. Rullestol: enarms fronthev med manual \*

Hold manualen i den ene hånden og stabiliser sittestilling med den andre. Løft armen opp foran kroppen med håndbaken vendt mot taket, til ca. øyehøyde. Senk deretter rolig ned til utgangsstilling. Gjenta med motsatt arm.



## 11. Plukke opp ting fra gulvet ved tetraplegi \*

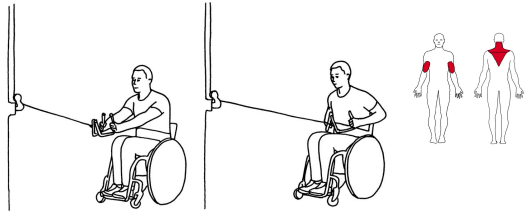
Dersom man ikke har muskulatur i mage og rygg har man dårlig balanse og vanskelig for å plukke opp ting man mister på gulvet. Hold den ene armen bak håndtaket på rullestolen. Hold fast ved å strekke handledet kraftig (dorsalfleksjon). Vipp opp det du skal ha tak i mot hjulet på rullestolen.



## 12. Rullestol: enarms roing med manual \*

Sitt godt inn i rullestolen, len overkroppen fremover og støtt deg med den ene armen på lårene. Hold manualen i den andre hånden og la armen henge tungt ned på utsiden av rullestolen. Trekk armen opp langs siden av kroppen ved å strekke i skulder og bøye albue til hantelen er i magenivå. Senk rolig tilbake.





### 13. Rullestol: roing med trekkapparat \*

Sitt med ansiktet mot trekkapparatet. Fest vaier til trekkapparat i brysthøyde. Ta tak i håndtakene med begge hender. Trekk håndtakene ned mot magen, ved å bøye i albue og før skulderbladene sammen, før rolig tilbake til utgangsposisjon.

