
Så här tränar du styrka

- *Grundpositionen* är att sitta eller stå med så god upprätt hållning som möjligt. Försök hålla nacken rak, dra in hakan en aning. Sänk axlarna och för dem lite bakåt samtidigt som du drar ihop skulderbladen en aning. Om du står och tränar; stå med fötterna axelbrett i sär, med lätt böjda knän och stabiliserad svank genom en lätt indragning av magen. Om du sitter och tränar och har dålig bålstabilitet kan du använda en mjuk korsett. Den ger stabilitet åt bålen, bra hållning och en bra utgångsposition för axlarna vid träning.
- Glöm inte att *värma upp* i fem till tio minuter innan du startar träningen!
- Gör 12 – 15 *repetitioner* i en följd av varje övning. Vila en kort stund, cirka 45 sekunder. Sen kan du antingen upprepa övningen en gång till eller så byter du övning. (Om du har en neurologisk diagnos som medför problem med uttrötthet i musklerna, som vid MS, så är det viktigt att du vilar längre, gärna tre minuter.)
- *Lägg upp träningen* så att du orkar hålla en bra kroppsposition/hållning genom hela passet. Spara därför de hållningsupprättande muskelgrupperna till sist, mage, rygg och höft/rumpa. Så de inte hinner bli utmattade innan du är klar.
- Gör *rörelserna lugnt* och med god kontroll, cirka tre sekunder i varje rörelseriktning. Räkna i lugn takt till tre när du utför rörelsen d.v.s. under muskelns förkortning, och till tre när du går tillbaka, d.v.s. under muskelns förlängning. En del trivs bättre med att ha en något kortare tid för att utföra själva rörelsen, än vid tillbakagång till utgångsläget. Gör ett minuppehåll innan du byter rörelseriktning så undviker du pendelrörelse. Om du märker att du börjar rycka och slita i gummibanden eller i maskinerna så är du förmodligen för trött i musklerna för att fortsätta. Du riskerar att hållningen och tekniken blir sämre. Gör en paus, byt övning eller avbryt helt!
- Försök att ta ut rörelserna i *hela rörelsebanan*, exempelvis från helt böjd armbågsled till helt sträckt armbågsled, och håll handlederna raka under övningens hela utförande.

- Ha *fokus* in i rörelsen. Tänk, känn och upplev varje rörelse!
- Prioritera träning som ökar *stabilitet i musklerna närmast lederna*. För folk i allmänhet rekommenderas att man tränar stora muskelgrupper och en så allsidig träning som möjligt. Har man en funktionsnedsättning så blir det viktigare att träna muskelgrupper där man är svag, och de muskler som ger stabilitet runt kroppens stora leder: axlarna, ryggen, höfterna, knäna och fotlederna. På så vis maximeras möjligheten att göra rörelser som att gå, köra rullstol och att klara förflyttningar.
I exempelvis axelträningsprogrammet börjar träningen med de små musklerna i och nära axelleden för att ge stabilitet och undvika slitage. Det är först när det är avklarat som man kan gå vidare till mer ordinär gymträning.
- Sträva efter *balans mellan muskelgrupper för minskad skaderisk och optimal funktion*. En stor del av det dagliga muskelarbetet sker framför kroppen. Det innebär att musklerna på överkroppens framsida, som bröstmusklerna, musklerna på axlarnas framsida och armarnas böjarmuskler, blir starka medan musklerna på överkroppens baksida förblir otränade. Eftersom muskelgrupperna på framsidan respektive baksidan samarbetar i rörelserna, så blir den svagare lätt utsatt för skada i form av förslitningsproblem, och leden skyddas inte på bästa sätt. För att skapa balans ska man lägga mer fokus på att träna de svagare musklerna på överkroppens baksida. Och det kanske är viktigare att stretcha, i stället för att träna, bröstmusklerna på överkroppens framsida, som ofta är strama.
- *Gymträning*. Vad som kan vara viktigt att tänka på är att instruktörer på de vanliga gymmen visserligen är välutbildade, men ofta inte har erfarenhet av personer med rörelsehinder. Vi rekommenderar därför att du innan du börjar träna på ett vanligt gym tar reda på om du har några träningsrestriktioner och vilken träning som är särskilt viktig för dig. Se till att du får ett för dig anpassat program av din/en sjukgymnast eller av någon annan person som har kunskaper om just dina förutsättningar och förståelse för de risker, i form av överträning, som du kan utsätta dig för genom felaktig belastning. Ta sedan hjälp av gyminstruktören för att översätta

programmet till den utrustning som finns just där; maskiner som du kan flytta över till, fria vikter, dragapparater och mattor för golvträning. Dina gummiband kan du ta med dig.

VÄLJ RÄTT INTENSITETSNIVÅ

Ett sätt att ta reda på om du är på rätt nivå för de program som vi presenterar, är att göra övningen med ett motstånd så att du klarar cirka 12 – 15 repetitioner. Om du inte orkar fler än 8-10 repetitioner så har du ett motstånd som är för hårt/tungt. Om du däremot orkar hela 20 eller fler, så har du ett motstånd som är för mjukt/lätt.