
MATERIAL OCH PRAKTISKA TIPS

Med undantag för dragapparat finns det mesta materialet att köpa i vanliga sportaffärer. En del apotek har också enklare utrustning, som exempelvis gummiband, i sitt sortiment.

Gummiband – billigt och enkelt att träna med hemma, går att variera och att ta med sig. Finns i metervara och i olika hårdhetsgrader som man klipper i lämplig längd. Det finns också gummiband med färdiga handtag. Skaffa dig gärna några stycken så du har olika hårdhetsgrader. Dubbelvikt eller kortat gummiband ger ökat motstånd.

Du behöver tre fästen för gummiband, ett över huvudhöjd, ett i axelhöjd och ett i armbåghöjd för rotationsövningarna. Många fäster gummibandet med en fästanordning i väggen. Se då till att fästanordningen är bra så du inte drar sönder väggen. Använd exempelvis expanderbult. Du kan också fästa gummibanden i ett dörrhandtag. Det blir ungefär axelhöjd.



Hantlar – gärna en lite lättare och en som är något tyngre. De får inte vara tyngre än att du orkar göra 12 – 15 repetitioner i sträck av övningen. *Viktmanchett* att fästa runt handleden om du har dålig handfunktion.

Dragapparat att montera på väggen – mångsidigt och enkelt att justera motståndet.

Handstärkare – kan vara bra för att hålla igång handstyrkan.

Träningsmatta – typ yogamatta eller stor tjock frottéhandduk för golvövningarna.

Flytta över från rullstolen om det går, vid alla övningar i gymmaskiner. Då får du oftast en stabilare och bättre utgångsställning.

Rullstolen ska vara låst om du sitter kvar. Bra bromsar och pumpade däck är viktigt så att stolen står still under övningarna. Lägg något hårt, till exempel *en vikt under tippskyddet* (om du har sådant) så att stolen



inte lutar bakåt vid pressövningar. Alternativt lägger du hantlar på fotbågen (eller att någon håller i den) så att stolen inte tippar. *Strappa dig*, fixera överkroppen mot ryggstödet på rullstolen om du har dålig bålbalans. Ett annat tips för att sitta stadigare när du gör övningar med ena armen, exempelvis bicepsövningar, är att ”*kroka*” *den andra armens armbåge* runt handtagen på stolen. Ett alternativ till sittande träning är också att göra övningarna liggande eller på tippbräda.

Låt någon hjälpa dig att *hålla ned dina axlar* vid latsdrag och rodd (genom att lägga sina händer på dina axlar och hålla emot). Då får du bättre utgångsposition.

Har du nedsatt handfunktion kan du bland annat använda vanliga drag-/greppremmar som finns på alla gym. Behöver du bättre grepp så komplettera med ett par varv med coachtejp. Var också frikostig med anti-halkmaterial där det behövs. Alternativt kan det vara bra att ha en handske med krok eftersom fingrarna sträcks ut och du annars lätt tappar greppet. Använder du viktmanschett så ha gärna en långärmad tröja under så sitter manschetten bättre på underarmen utan att skava.

Ha en kudde som stöd i knäet vid framåtlutade övningar. Ha en *mindre hoprullad handduk*, *en hushållspappersrulle som nästan är slut* eller liknande, i armhålan vid sittande rotationsövningar för axeln. Då blir utgångspositionen bättre för axelleden. Överarmen ska helst vara cirka 30° ut, och 30° fram i förhållande till axeln.

På Spinalistips, tips av och för personer med Ryggmärgsskada, www.spinalistips.se, hittar du fler praktiska lösningar för träning. Se till exempel under huvudrubriken Rekreation och fritid eller under Sköta sin egen hälsa.

