

Exempel på styrke- och balansträning utan gymutrustning

■ Deltagare

Deltagarna är boende i ett servicehus. De har nedsatt funktionsförmåga men rör sig självständigt. Använder vid behov hjälpmedel för att röra sig men är inte beroende av dem i gruppen.

■ Förhållanden

- idrottshall/gymnastiksal där det finns stödledstänger längs väggarna men ingen gymutrustning
- olika slags balansredskap och gympagummiband och fria vikter används
- en fysioterapeut är handledare, en skötare eller någon annan som hör till personalen är hjälphandledare

■ Disposition

Uppvärmning

- uppvärmningen och koncentrationen på träningen inleds i sittställning, till exempel med sittdans, bollspel eller stolgympa
- uppvärmningen fortsätter i stående ställning bakom en stol, som kan fungera som stöd om det behövs: man står och gör stegrörelser, viktöverföringar, rotationer, sätter sig på huk och går igenom hela kroppen

Träningsmoment

- 12–14 rörelser, balansövningar och rörelser som främjar musklernas kondition alternerar
- efter uppvärmningen demonstrerar handledaren rörelserna och berättar om de viktigaste momenten i dem
- träningsplatserna finns i olika delar av hallen; invid varje rörelse finns en åskådlig bild av hur rörelsen ska utföras
- balansrörelserna är mångsidiga på så vis att de ger träning för sinnena, motoriken och kroppsförnimmelsen; rörelserna förändras och försvåras när träningen framskrider
- för rörelser som främjar musklernas kondition tar man hjälp av så motståndskraftiga gummiband och så tunga fria vikter som möjligt; motståndet ökas när träningen framskrider; varje rörelse utförs som 2-3x10 upprepningar
- ledarna hjälper till med balansrörelserna och ser till att de utförs tryggt och säkert
- deltagarna utför självständigt rörelser som främjar musklernas kondition

Exempel på övningar

1. knäextensioner sittande (framsidan av låret)
2. knäflexioner stående bakom en stol (baksidan av låret)
3. hinderbana: att ta sig över och under käppar, att stiga upp på en avsats, att ta kliv
4. viktöverföringar i sidled och framåt-bakåt på en balansbräda
5. man sträcker ut benet rakt bakåt medan man står upprätt bakom en stol (stora sätesmuskeln)
6. man lyfter upp ett föremål från golvet och sträcker sig uppåt stående på en balansdyna
7. lårabduktion grensle och ihop sittande med fotsulorna mot golvet och ett gummiband kring vristerna (abduktorer)
8. viktöverföringsövning, ett steg framåt-bredvid, i sidled-bredvid, bakåt-bredvid
9. kasta en boll mot en väg, fånga in bollen efter att den studsat mot golvet eller utan studs
10. att resa sig från stolen (lår- och sätesmusklerna)
11. viktöverföringar och stegserier på studsatta
12. årtag med gummiband som motstånd (armmusklerna och musklerna i axelpartiet)

Avkylning och stretching

- bollkastning i ring; var och en som står i tur att kasta ska med ett ord säga vad han eller hon kommer att tänka på av ordet "vår" (=årstiden) och sedan kasta bollen till en annan
- deltagarna demonstrerar i tur och ordning en rörelse och de andra gör sedan samma rörelse, till exempel tånjning av baksidan av låret när man sitter på stolen och sträcker ut ena benet rakt framåt