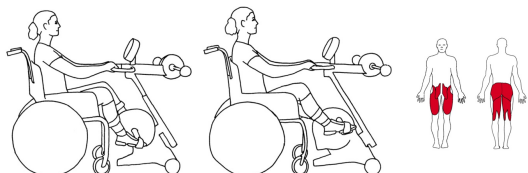


© www.ExorLive.com

Här är förslag på konditionsövningar. Konditionsträning rekommenderas minst 3 gånger i veckan. Är du otränad, starta med lägre tempo och kortare sträcka på lättare underlag. Är du van vid pulshöjande aktiviteter, öka tempo eller sträcka. Utmana dig med backar, grus eller gräs. Anpassa träningen efter dina förutsättningar. Börja alltid med uppvärmning genom att rulla i ett behagligt tempo 5-10 min. Lycka till!



### Olika sätt att träna kondition

Ut och rulla regelbundet så ofta du kan. Här är några tips på hur du kan träna din kondition.

**Distansträning:** Bestäm dig för en sträcka som du ska rulla. Efter uppvärmning, hitta ett tempo där du kan prata utan att bli andfådd (Borg 11-13). Rulla i 30 minuter, 3 gånger i veckan eller mer.

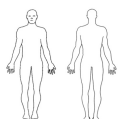
**Intervallträning:** Variera med intervaller 2-3 gånger i veckan. Efter uppvärmning, rulla i ett högre tempo (Borg 14-17) i 30 sekunder- 4 minuter eller tills du känner dig ansträngd. Vila därefter tills du återhämtar dig (rulla långsamt). Upprepa 3-5 gånger. Avsluta med nedvarvning. Att rulla i backar ger naturlig intervallträning.

**Hinder/teknikbana:** Skapa en hinderbana med koner eller använd naturliga hinder i din miljö. Kör framlänges och baklänges. Tips! Fråga Parasportförbundet i din kommun om teknikträning eller hinderbanor.

**På gymmet:** Prova anpassade konditionsmaskiner som armcykel, MOTomed (passiv/aktiv cykling) eller roddmaskin. Justera intensiteten för att matcha din kondition.

**Övriga aktiviteter:** Simma, spela basket, dansa, gympa eller boxas – välj aktiviteter där du känner att du får upp pulsen och kan hålla en måttlig till hög intensitet.

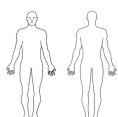




### Skatta din ansträngning

Borg RPE -skalan är ett verktyg för att skatta din ansträngning under aktivitet.

- 6 - Ingen ansträngning alls
- 7 - Extremt lätt
- 8
- 9 - Mycket lätt
- 10
- 11 - Lätt
- 12
- 13 - Något ansträngande
- 14
- 15 - Ansträngande
- 16
- 17 - Mycket ansträngande
- 18
- 19 - Extremt ansträngande
- 20 - Maximalt ansträngande



### Teknik rullstolskörning.

Sitt med rak rygg och fötterna på fotplattan.

### Tänk på drivhjulet som en klocka.

Ta tag vid klockan 10 (bakåt), skjut ifrån och släpp vid klockan 2 (framåt).

Låt armen följa med i rörelsen och använd stolens rörelseenergi för gratisrull, vilket sparar energi och minskar trötthet.

Slappna av i axlar och armar under faserna för att minska belastning och förebygga smärta.

Vid frågor om tekniken eller stolen, prata med arbetsterapeut eller fysioterapeut.

