

# Cirkelträning

på land och i vatten

Styrka  
Balans  
Kondition  
Koordination  
Träningsvana  
Inspiration

Anneli Skarpenhed och Emma Nylén

[anneli.skarpenhed@regionstockholm.se](mailto:anneli.skarpenhed@regionstockholm.se) ,

[emma.nylen@regionstockholm.se](mailto:emma.nylen@regionstockholm.se)

# Utgångsläge- Hur kom vi på det här

- Vi kunde inte erbjuda regelbunden träning
- Inte tillgång till gym/ maskiner
- Försökt starta olika grupper men inget intresse
- Inte homogena grupper, litet habiliteringscenter

# Utgångsläge -> ide -> lösning

- Bassängträning i grupp varannan vecka.
- Träna regelbundet, träna sig trött, få tränings vana och våga träna utanför habiliteringen.
- Erbjudas, träning på enheten varannan vecka. Samma upplägg på land och i vatten.

# Målgrupp

- Barn med RN, utan/ lindrig IF.
- Går i vanlig skola



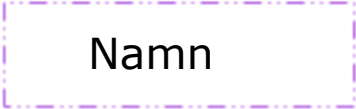

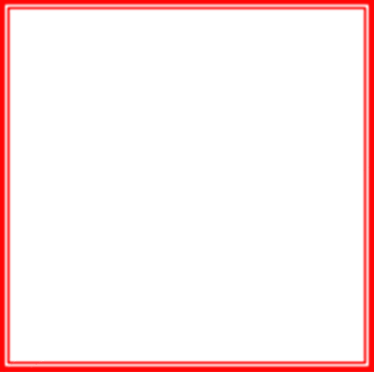

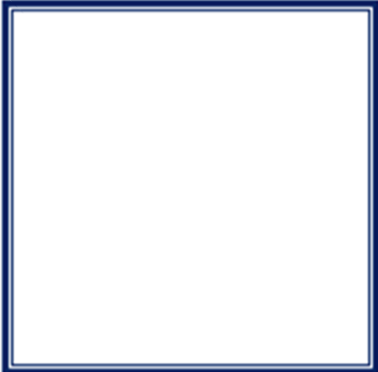
# Hur/ vad gör vi

- Uppvärmning till musik
  - Cirkelträning, 5 stationer, 2 eller 3 varv.
  - Avslut
- 
- Har två grupper på land, en där föräldrar är med och tränar med barnen, en där barnen är själva. Föräldrar är med när barnen behöver mer hjälp (GMFCS III).

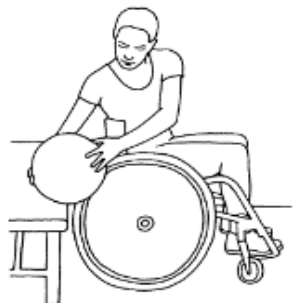


# Program

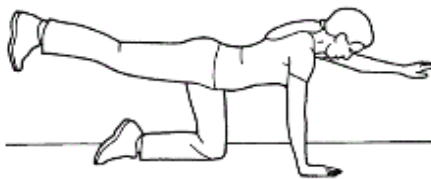
Fäster  
bilder på  
övningar  
med  
kardborre  
på detta  
papper.

1		2
		
5	4	3
		

- På land:



Bålrotation med boll



Lyft motsatt arm och ben

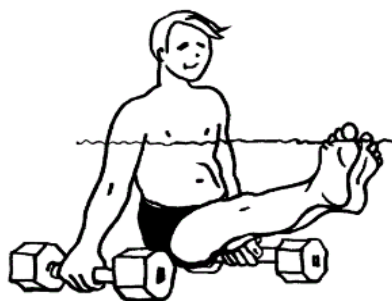


Ge boll

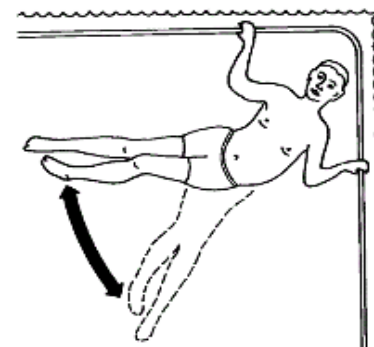
- Bassäng:



Köttbullen



Fötter fram och bak



Benpendling

- På land:



Cykla



Boxning

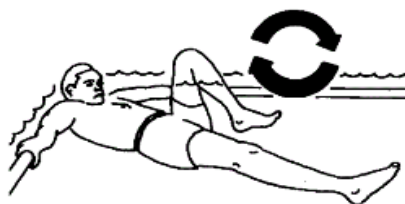


Spring upp och ner för  
trappan

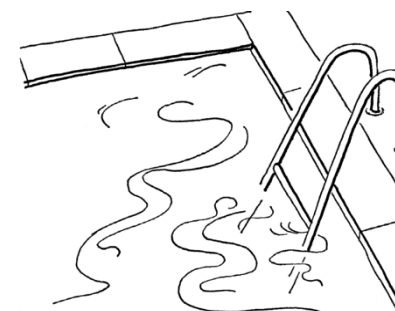
- Bassäng:



Spring från sida till sida



Cykla med benen



Klättra upp på kanten



# Utvärdering

- Sätter mål, tillsammans med barnen
- Anpassat (inspirerats av) 9+ screening Battery
- GMFM (utförs i samband med CPUP uppföljning)
- Känsla efter varje pass, är du trött?
- Vid terminsslut, hur har det gått? Vad kan du nu?

# Anpassning (9+ screening Battery)

	Diagonallyft Hö o Vä	Armhävning- på knä	Knäböj - mot vägg
<b>1 p</b>	Arm och ben lyfts samtidigt från underlaget	Kommer upp i armhävningensposition	Fot- knä höft ej i linje Behöver stöd av armar
<b>2 p</b>	Sträckt arm eller ben når horisontalplan Ökad svank tillåts	Kommer upp i armhävningensposition, tappar kontakt med flera punkter under rörelsen, återfår kontakt igen.	Fot- knä höft i linje (knä över fot) Ovansida lår i horisontalplan Överkroppen har inte kontakt med väggen
<b>3 p</b>	Sträckt arm och ben når horisontalplan Neutral svank	Lyfter kroppen som en enhet, tappar kontakt med en punkt	Fot- knä höft i linje (knä över fot) Ovansida lår i horisontalplan Överkroppen har kontakt med väggen

# Citat

(har du lärt dig något nytt på träningen? Varför vill du komma hit och träna?)

För att träna  
mina muskler!

För att lära mig  
nya saker

Jag är bättre på att  
göra knäböj

## Förälder

- Vi var på familjeträning på gymmet, då kunde hon göra övningar som hon gör här/ vi gjorde anpassningar som ni gör. Då kunde hela familjen vara med

## Vad gjorde skillnad (Framgångsfaktorer)

- Igenkänning
- Regelbundenhet
- Individuellt i grupp, inte homogena grupper
- Blir inspirerade av varandra
- "Enkelt" för oss att variera, justera och inspirera
- Kognitivt tillgängligt
- Likt vanlig träning/ gör övningar andra gör

# Tack!!

