

Den bästa träningen är den som verkligen blir av. Därför är det viktigt att vara lagom ambitiös, då blir träningsupplägget långsiktigt. I det här numret tipsar Lars "Lövis" Löfström om ett bra intervallträningsspass för att förbättra din vardagskondition.

## Bättre ork med armcykelträning

**I**ntervallträning på armcykel är ett skönt sätt att träna på. Man arbetar med intensivt tempo i korta pass och vilostunder emellan.

Det säger Lars "Lövis" Löfström, som du läst om tidigare i denna tidning.

– Med armcykelträning kompletterar du rullstolskörning vilket ger bra variation. Viktigt såväl för motivation som för prestation. Vintertid i vårt land kan armcykelträningen inomhus vara räddningen för många, säger Lasse Löfström som är en mycket tränings-erfaren person, såväl genom årtal av egen träning som av att lägga upp träningen åt andra.

Han menar att det är viktigt för alla som sitter i stol att vara starka och poängterar också värdet av vardagsmotionen.

– Ta alla chanser till träning! Ställ bilen längst bort på parkeringen när du ska handla, be färdtjänstbussen släppa av dig på motsatta sidan köpcentret och tänk på att det ur träningssynpunkt



**Anna-Carin Lagerström**

Sjukgymnast och hälsopedagog  
Stiftelsen Spinalis

är bättre att göra en liten sak varje dag, än att göra en stor sak en gång i veckan. Träna på att vänligt men bestämt säga "nej tack" när hjälpsamma medmänniskor vill köra/skjuta/lyfta dig, föreslår Lasse Löfström.

**Intervallträningssprogrammet** som presenteras nedan är en bra träningsform som ger utdelning utan alltför stor insats.

– Det är ett upplägg med ganska korta pass som ändå ger en lätt grundkondition. Det passar den som vill förbättra konditionen, bli starkare, pigga-re och orka mer i vardagen. Helt enkelt träna för ökat välbefinnande.

För den med högre ambitionsnivå, som är mer prestationsinriktad

och tränar inför tävling ligger nivåerna belastning, tempo, tid i det här programmet för lågt.

Det är två pass per vecka och två olika veckor så att du kan variera. "Det brukar vara lite roligare då". Passen är uppbyggda så att du jobbar med hög armfrekvens på en belastning som du själv bestämmer. Du ska försöka få upp pulsen ordentligt.

**Två personer som** kör programmet är Iréne Lind Nilsson, 62 år, och ryggmärgsskadad sedan 1997 och Anna Lewenhaupt Wall, 54 år, ryggmärgsskadad sedan 2001. De fick programmet av Lasse Löfström i samband med Rekryteringsgruppens retroläger på Lidingö i maj i år, ett inspirationsläger för personer som varit ryggmärgsskadade länge.

De båda Uppsalatjejerna tränar regelbundet tillsammans på Spinalrehab på Akademiska sjukhuset. Testerna i uppföljningslägret i oktober visade att de båda blivit märkbart starkare och ut-

### FAKTA | INTERVALLTRÄNING

- Syftet med intervallträning är att öka den centrala kapaciteten, särskilt hjärtats pumpkapacitet. Du arbetar i ett systematiskt upplagt program, arbete och vila varvas i korta perioder. Kolla din klocka noga!

- Arbetsperioden ska vara intensiv med högt tempo och hög belastning så att pulsen går upp ordentligt. I viloperioden sker återhämtning av musklerna och mjölksyran transporteras bort. Idén är att pulsen ska

ligga relativt högt även i vila, helst inte understiga 130 slag/min (helst ska den ligga ännu högre). På så vis får du träningseffekt även i vila.

- Börja med två pass i veckan för att se att du inte får ont i axlar eller armar. Sedan kan du öka till tre pass eller bryta av med att i stället köra distanser. Det vill säga längre sträckor med mindre belastning och lägre pulsnivå.

- Observera att samma tempo bör

hållas hela tiden. Den ovane kör ofta för hårt/ håller för högt tempo i de första intervallerna och orkar då inte hela programmet.

- Man skiljer på lång intervallträning, med längre intervaller och kort intervallträning som den som presenteras i programmet här intill.

- När du kör rullstol/löpträna/går raskt utomhus och använder den variation i belastning som kuperad terräng ger, kallas det naturligt intervall.



**På rulle.** Iréne Lind Nilsson och Anna Lewenhaupt Wall ägnar sig åt armcykelträning på Spinalrehab på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

FOTO: ANNA-CARIN LAGERSTRÖM

hålligare. Och de har fått en bonus: ”Det är roligt att träffas, vi går och fikar efter träningen, vi har blivit jättegoda vänner”.

**Det finns olika** sorters armcyklar och priset ligger på 3 000–4 000 kronor. Anpassningar för armcykeln och upp-

hängning med mera hittar du på Spinalis hemsida [www.spinalistips.se](http://www.spinalistips.se).

Övrig utrustning som behövs:

- **Stoppur** (finns i mobilen) eller bra klocka med tidtagning.
- **Musik** som passar för uppvärmning och nedvarvning och snabb musik för intervallerna.

**”Det passar den som vill förbättra konditionen, bli starkare, piggare och orka mer i vardagen.”**



**Lars "Lövis" Löfström**  
om intervallträningsprogrammet

■ **Pulsklocka** om du har. Annars kan du träna på att känna ansträngningsnivån i kroppen för att bedöma om belastningen/tempot ligger för lågt eller för högt.

**Slutligen några tips** inför träningen:

- Sitt så rakt i stolen som du kan.
- Ha inte armcykeln för högt placerad. Undvik att arbeta med armarna i högt läge eftersom det sliter på axlarna. Det ska kännas bekvämt. Rullstolen ska vara låst.
- Sitt inte för nära armcykeln. Du ska kunna sträcka ut i armbågen när handtaget är längst bort från dig.
- Stretcha lätt i nacke och axlar efter passet.

Intervallträningsprogrammet i rutan här nedan passar lika bra för konditionsträning genom boxning med handskar mot en boxboll eller cykling på ergometercykel om det passar dig bättre. ✕

## ”LÖVIS” TRÄNINGSTIPS | KORT INTERVALL

Varje pass börjar med uppvärmning, lätt cykling i minst 5, helst 10 minuter. Du blir lite varm och risken för skador på muskler och senor minskar.

### VECKA 1

#### Pass 1:

- 90 sekunder snabbt arbete
  - 60 sekunder vila
- Upprepa 5 (6) gånger

#### Pass 2:

- 120 sekunder (2 min) snabbt arbete
  - 60 sekunder vila
- Upprepa 4 (5) gånger

### VECKA 2

#### Pass 1:

- 70 sekunder snabbt arbete
  - 20 sekunder vila
- Upprepa 5 (6) gånger

#### Pass 2:

- 5 minuter snabbt arbete
  - 2 minuter vila
- Upprepa 3 gånger

**Kommentar:** Pass 1 och 2 i vecka 1 samt pass 1 i vecka 2 är ”snälla” pass. Vill du öka belastningen lite till så upprepar du programmet en gång extra. Pass 2 i vecka 2 är lite tuffare eftersom du kör

snabbt tempo en längre tid. Det är viktigt att du vilar i två minuter mellan körningarna.

Så småningom när du vill öka träningen kör du på samma sätt men ökar den sammanlagda tiden genom att köra hela seten två gånger.

Mellan seten har du längre återhämtningsfas med aktiv vila.