

CHAIROBICS



Kortversjonen

Hvordan komme i gang med Chairobics?

Oppstart og drift av treningsgrupper for personer med fysiske funksjonsnedsettelse



SAMARBEIDSPARTNERE:



ms-forbundet
Trondheim og Omegn
MS-forening



Cerebral Parese-foreningen



MED STØTTE FRA:



Helsedirektoratet

CHAIROBICS

INNHOOLD

Hvordan komme i gang med Chairobics?.....	3
Hva er Chairobics?.....	3
Hvem er Chairobics aktuelt for?.....	3
Hvem kan starte Chairobics?.....	3
Lokalisering	4
Tidspunkt for trening	4
Gjennomføring og utstyrsbehov	4
Hvem kan være instruktør?.....	5
Honorar til instruktørene	5
Treningsinnhold og intensitet	5
Utarbeidet materiell.....	6
Hvem kan være behjelpelig?.....	6
Nettverk av instruktører.....	6
Kontaktpersoner for Chairobics i Trondheim.....	6
Informasjonskanaler	6

CHAIROBICS

Hvordan komme i gang med Chairobics?

Her følger en mal for oppstart og drift av Chairobics i idrettslag, brukerorganisasjoner og andre lag- og organisasjoner, frivilligsentraler og lignende. Treningsinnholdet er basert på erfaringer fra deltakere og instruktører, nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet for personer med fysiske funksjonsnedsettelse og gjennomgått av fysioterapeuter i Trondheim kommune, samt innspill fra et liknende gruppetilbud i Friskis & Svettis Tønsberg kalt "Åpne dører".

Hva er Chairobics?

Målet med å sette i gang Chairobics-grupper i idrettslag og foreninger, er at unge og voksne bevegelseshemmede skal få et lavterskeltilbud om fysisk aktivitet uten konkurransepreg.

Målet for treningen er å vedlikeholde og/eller bedre fysisk kapasitet, i hovedsak utholdenhet. Videre er det et mål at treningen skal bidra til å redusere trøtthet og smerter, og øke livskvaliteten. I tillegg har fysisk aktivitet, og særlig gruppetrening, en viktig effekt på motivasjon, humør og sosial tilhørighet.

Hvem er Chairobics aktuelt for?

Chairobics er et åpent tilrettelagt treningstilbud for bevegelseshemmede hvor en skal kunne delta uavhengig av diagnose. Chairobics passer godt både for rullestolbrukere og andre bevegelseshemmede som trener best når de sitter. Det er fordel at deltakerne forstår det som blir instruert og kan justere intensiteten i forhold egen form, funksjonsnivå og mestringsevne.

I utgangspunktet ungdom og voksne med aldersbegrensning 16-100 år. Ved å etablere egen gruppe for de under 30 år, vil det kanskje være lettere å tilpasse musikkutvalget og de yngste vil sannsynligvis oppleve en større sosial tilhørighet i gruppa. Gruppen i Nyborg idrettslag har i dag har imidlertid stor spredning i alder uten at deltakere uttrykker det som noe problem.

Rekruttering av deltakere kan gjøres gjennom flere kanaler; brukerorganisasjoner, fysioterapitjenesten i kommunen, fysikalske institutt, fastleger, rehabiliteringsinstitusjoner og gjennom deltakernes egne sosiale nettverk og media.

Hvem kan starte Chairobics?

Idrettslag, brukerorganisasjoner og andre lag- og organisasjoner, frivilligsentraler og lignende.

Gjennom intervjuer av styret i et idrettslag kom det fram at det er fordel om det er en ildsjel/pådriver som initierer oppstart av et nytt tilbud i laget. Enten ildsjelen/pådriveren er

CHAIRBOBICS

medlem eller ikke, må han/hun informere styret godt om chairobics og tilby seg å få gruppen i gang. Den største utfordringen i startfasen er å skaffe instruktør og deltakere, men når dette er på plass blir det lettere å rekruttere nye ildsjeler og pådrivere til chairobics gjennom deltakerne.

I tillegg anbefales det å jobbe med informasjon og markedsføring bredt i det lokalmiljøet en tenker å starte en ny Chairobicsgruppe, og gjerne at dette skjer en tid før selve oppstart. Det er fordel om det ved oppstart er mer enn 5 deltakere. Samtidig må en være forberedt på at rekruttering tar tid og at det er viktig å være tålmodig parallelt med at en jobber med informasjon og markedsføring.

Lokalisering

Treningen bør finne sted i et lokale som er godt tilrettelagt for bevegelseshemmede i nærhet til boligområder og med god atkomst med kollektivtrafikk.

Det bør være god tilgang på parkering, inngang på bakkenivå eller rullestolrampe, automatisk døråpner og eventuelt heis.

Tidspunkt for trening

Både dagtid og ettermiddag/kveld er aktuelt. Mange deltakerne sier det er best å trene på dagtid fordi man ofte er mer sliten på kvelden og at det da er større tiltak å gi seg i vei på trening. De som har skole eller jobb på dagtid ønsker ofte å trene på ettermiddag / kveld.

Gjennomføring og utstysbehov

Treningen varer i én time, inkludert klargjøring og rydding av utstyr. Effektiv treningstid med felles oppvarming og nedtrapping blir cirka 45-50 minutter.

Treningen gjennomføres i sal eller liknende, og deltakerne plasseres i en ring slik at alle kan se instruktøren og de andre deltakerne. Deltakerne sitter i rullestol eller på stol (helst uten armlener). Chairobics krever lite utstyr. Stoler uten armlener, musikkanlegg og stokker av tre eller plast er nødvendig for å gjennomføre etter malen. En kan også benytte seg av annet enkelt treningsutstyr en måtte ha tilgjengelig, det kan være treningsstrikker, manualer eller flasker med vann.

CHAIROBICS

Hvem kan være instruktør?

Hvem som helst skal kunne instruere i Chairobics, uten medlemskap i særforbund eller egen lisensiering av instruktører

Instruktørene må ha opplæring i følgende tema for å kunne ivareta instruktørrollen på en tilfredsstillende måte:

- Målgruppens forutsetninger og behov
- Treningsprinsipper
- Instruktørrollen
- Øvelsesutvalg
- Førstehjelp

Sør-Trøndelag idrettskrets har i samarbeid med fagkonsulent idrett for funksjonshemmede i Idrettsforbundet sagt seg positiv til å arrangere instruktørkurs og skaffe kursledere til dette gjennom sitt nettverk. Ved behov for kursledere med fysioterapifaglig bakgrunn, kan det tas kontakt med Enhet for fysioterapitjenester i Trondheim kommune.

Instruktørkurs og instruktørsamlinger arrangeres etter behov av Sør-Trøndelag idrettskrets.

Honorar til instruktørene

Instruktørene engasjeres og honoreres av idrettslagene som har tilbud.

Treningsinnhold og intensitet

I hovedtrekk handler det om å tilpasse øvelser og intensitet individuelt til funksjonsnivå. Intervalltrening fungerer ofte bedre enn langkjøring, fordi det er lettere å fordele kreftene over korte arbeidsperioder. Generell fysisk aktivitet bør inkludere bruk av store muskelgrupper, og ikke være for teknisk vanskelig. Tilstrekkelig restitusjonstid bør vektlegges.

Hoveddelen av treningen skal legges opp etter intervalltreningsprinsippet med intensive arbeidsperioder og aktive pauser mellom. Intensiteten skal i arbeidsperiodene middels til høy, slik at en kan forvente effekt på utholdenhet. I pausene utføres øvelser for styrke og bevegelighet med roligere tempo og lavere intensitet. Øvelsene utføres sittende, og bør inkludere muskelgrupper i armer, mage og rygg, samt muskulatur i beina for de som kan. Treningsøkta avsluttes med avspenning og tøyning.

CHAIROBICS

Utarbeidet materiell

Materiell til markedsføring:

- video - kopi kan bestilles hos Sør-Trøndelag idrettskrets.
- plakat
- brosjyre
- rollup

Skriftlig materiell:

- denne kortversjon,
- prosedyrebok for etablering og drift av Chairobics i nærmiljø,
- kompendium for Chairobicsinstruktører med øvelsesbank
- prosjektrapport

Materialet er tilgjengelig på internett (www.chairobics.no), og ved å henvende seg til kontaktpersonene.

Hvem kan være behjelpelig?

Sør-Trøndelag idrettskrets vil ved fagkonsulent for funksjonshemmede i idrettsforbundet være behjelpelig i oppstart av nye grupper.

Nettverk av instruktører

Når det etableres flere gruppene i byen, kan det dannes et nettverk mellom instruktørene. Et godt nettverk av instruktører vil blant annet gjøre det enklere å vikariere for hverandre ved sykdom, og dele erfaringer med hverandre. Instruktørene kan gjerne delta på hverandres grupper i blant for å få tips og tilbakemeldinger fra hverandre.

Kontaktpersoner for Chairobics i Trondheim

- Per-Einar Johannessen, fagkonsulent idrett for funksjonshemmede, Norges idrettsforbund. Mobil: 92402803, e-post: pej@idrettsforbundet.no
- Astri Heide Vaskinn, FYSAK-koordinator Enhet for fysioterapitjenester, Trondheim kommune. Mobil: 91666559, e-post: astri-heide.vaskinn@trondheim.kommune.no
- Jorunn Aune Høyer, kontaktperson Chairobics Nidarø treningssenter, og brukerrepresentant Landsforeningen for polioskadde Sør-Trøndelag. Mobil: 97674169, e-post: jauneho@gmail.com

Informasjonskanaler

- www.chairobics.no
- www.facebook.com/chairobics
- www.trondheim.kommune.no/fysak