

Fysisk träning för Renskötare

LILIAN LAVESSON, CHRISTINA LUNNER KOLSTRUP

Det finns både fysiskt tunga arbetsuppgifter inom renskötelsen liksom arbetsuppgifter som mer kräver fysisk uthållighet. För att minska risken att få belastningsbesvär behöver du ha tillräcklig fysisk kraft och kondition för renskötelsarbetet.

Den fysiska träningen bör därför bestå av både konditionsträning som styrke- och uthållighetsträning. För att minska skaderisken bör du även värma upp före de tyngre arbetsmomenten.

ATT TRÄNA KONDITION

Du tränar konditionen när du får upp pulsen, blir varm och börjar andas snabbare. Du kan växla mellan olika aktiviteter som att springa, cykla, gympa, åka skidor eller annat, för att öka eller bibehålla din fysiska kondition – är det viktiga att du:

- Tränar 3-4 dagar/vecka (varannan dag)
- Tränar med puls 120-140 slag/minut (du blir varm men har en känsla av att du orkar hålla på länge. Du kan nästan prata obehindrat).
- Tränar i denna pulsnivå i minst 30 minuter.

ATT TRÄNA STYRKA OCH UTHÅLLIGHET

Att hantera vuxna renar kräver en allsidig styrka i hela kroppen: bra ben muskelstyrka, bra bål styrka liksom bra skulder och armstyrka. Det även viktigt att ha bra koordination (samspel) mellan armar, ben och bål. Ta som vana att träna ena dagen och vila nästa. Under vilodagen bygger kroppen upp de strukturer du utsatt för belastning, till ökad uthållighet, styrka och/eller hållfasthet.

Du bygger styrka och uthållighet i de muskelgrupper du tränar. Du behöver välja att träna på ett sådant sätt att du bygger din kraft med tanke på vad arbetet kräver av dig samtidigt som du tränar allsidigt. Att träna i styrketräningslokal med funktionella träningsmaskiner för hela kroppen, är kanske det som lättast ger dig en allsidig träning.

Ta som vana att träna ena dagen och vila nästa. Under vilodagen bygger kroppen upp de strukturer du utsatt för belastning, till ökad uthållighet, styrka och hållfasthet.

Om du väljer att träna hemma ska du följa samma mönster som på träningslokalen: Du börjar med att värma upp i ca 15 minuter – på motionscykel/ta en cykeltur eller jogging runda .

Här följer förslag på kondition och styrkeövningar liksom koordinationsövningar.

Gör gärna varje övning i 30 – 60 sekunder. När du gjort alla övningarna, upprepa gärna hela övningsomgången en gång till.

- Glöm inte att dricka – det är lätt gjort – MEN vätskebrist sänker snabbt vår kapacitet! Det rekommenderas att vi dricker ca 1 liter ”synlig” vätska/dag och då gärna vatten. Det är också viktigt att du äter bra och ger din kropp möjligheten att bygga upp och utveckla styrka och uthållighet. Det finns olika skolor om hur och vad vi ska äta för att orka det vi vill. Läs gärna om ”Tallriksmodellen” på Livsmedelsverkets hemsida <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor>
- Glöm inte att återhämta dig och vila.

Förslag på övningar för kondition, styrka och uthållighetsträning

Gör varje övning så många gånger du kan under 30-60 sek om inget annat anges under bilden.
Upprepa hela övningsomgången ytterligare 1-2 gånger.



Svikthopp. Gör så många du kan under 60 sek.



Djup knäböjning. Sträck samtidigt armarna framåt. Stanna kvar i 30-60 sek



Skridskosteg. Ta ett steg långt åt sidan bakom kroppen. Växla ben. Gör så många du kan under 30-60 sek.



"Indianhopp". Hoppa så högt du kan. Gör så många du kan under 30-60 sek.



Sparka bakåt – upp mot ändan. Gör så många du kan under 30-60 sek.



Tyngdöverföring i sidled med djup knäböjning. Håll kvar i 30-60 sek. Växla sida.



Hoppa upp så högt du kan. Hoppa ner och - sträck ut på marken – håll dig raklång – res upp. Gör så många du kan under 30-60 sek.



Svikthopp "skidåkning". Växla ben. Gör så många du kan under 30-60 sek.



Lyft på stjärten och sträck ett ben så kroppen bildar "ett rakt streck" från nacke till fot. Håll kvar i 30 – 60 sek. Byt ben.



Sträck ett ben bakåt och motsatt arm framåt – ha en tyngd i handen. Håll kvar i 30-60 sek. Byt arm och ben.



Armhävningar
Gör så många du kan i 30-60 sek.



Sitt med böjda ben. Fäll dig bakåt med rak rygg. Håll kvar i 30-60 sek



Håll kroppen rak i 30-60 sek. Byt sida och gör samma.



"Tricepstärning" Böj i armbågarna - sträck upp. Gör så många du kan i 30-60 sek.

Förslag på övningar för koordinationsträning

Vid fysiskt tungt arbete är det mycket viktigt att ha en bra koordination, samspel mellan armar, ben och bål. Här är exempel på koordinationsövningar. Upprepa varje övning minst 15 ggr. Upprepa hela övningsomgången ytterligare 1-2 gånger.



”Indiansteg” Lyft upp ett ben och samma sidas arm, klappa med andra handen på knät. Växla sida. Upprepa 15 ggr/sida.



Tyngdöverföring i sidled. Stå bredbent. Böj ena knät och flytta över tyngden. Klappa samtidigt på höften. Sträck upp. Flytta över tyngden till andra benet och böj knät. Håll hela tiden ryggen rak. Upprepa 15 ggr/sida



Klappa med vänster hand på höger fot framför kroppen. Växla arm och ben. Upprepa 15 ggr/sida.



Klappa med vänster hand på höger fot bakom kroppen. Växla arm och ben. Upprepa 15 ggr/sida.



Tyngdöverföring framåt – bakåt. Stå med ena foten framför den andra. Flytta kroppstyngden till det bakre benet som du samtidigt böjer. Du ”sitter ner”. Håll det främre benet sträckt. Flytta nu kroppstyngden framåt till det främre benet som du samtidigt böjer det bakre. Håll hela tiden ryggen rak. Upprepa 15 ggr.



Stå på ett ben. Tippa kroppen till ett T – sträck ett ben bakåt och fäll överkroppen framåt. Håll kvar. Upprepa. Byt ben du sträcker bakåt. Upprepa 15 ggr/sida.



Stå lite bredbent. Böj åt ena sidan och sväng en arm över huvudet. Råta upp och böj åt andra sidan. Gör rörelserna lugnt och mjukt. Upprepa 15 ggr/sida.

Uppvärmning inför fysiskt arbete

Inför tyngre fysisk ansträngning bör du värma upp muskulaturen och göra dem beredda på belastningen, för att minska riskerna för vävnadsskador. Troligen minskas även risken för olycksfall och tillbud.

Värm upp i 15 minuter och använd gärna några av exemplen på övningarna under kondition och styrka som uppvärmning och avsluta med stretching.

Stretching

Du bör stretcha efter all träning – både konditionsträning, styrketräning, koordinationsträning som uppvärmning. Att stretcha innebär att du drar ut muskelfibrerna. Muskulaturen blir då smidig och funktionell. När du stretchar, dra ut rörelsen så långt som känns bra – det får inte kännas obehagligt eller göra ont! Håll kvar töjningen i minst 30 sek. Upprepa gärna varje stretching ytterligare en gång.



Vadmuskulaturen. Ta ett långt steg bakåt med ena benet, sätt ner hälen. Skjut fram höften, håll kvar töjningen i minst 30 sek. Byt ben.



Muskulaturen på lårets baksida. Håll töjningen i minst 30 sek. Byt sida.



Muskulaturen på lårets insida. Håll töjningen i minst 30 sek. Byt sida.



Muskulaturen på lårets framsida. Håll töjningen i minst 30 sek. Byt sida.



Axel och skuldermuskulatur. Håll töjningen i minst 30 sek. Byt sida.



Bröstmuskulaturen. Håll töjningen i minst 30 sek. Byt sida.



Kappmuskeln – nacke och skulder/axel muskulatur. Håll töjningen i minst 30 sek. Byt sida.



Ryggsträckarna – skjut rygg/runda ryggen. Håll töjningen i minst 30 sek.

- Faktabladet är utarbetat inom LTV-fakulteten, institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi (AEM) www.slu/aem
- Projektnamn "Work Environment, Health & Safety of indigenous Sámi people with focus on reindeer herders and family members involved in reindeer herding."
- Projektet är finansierat av Formas www.formas.se
- Projektansvarig Christina Lunner Kolstrup
- Författare: Lillian Lavesson lillian.lavesson@slu.se AEM, SLU Alnarp, Christina Lunner Kolstrup christina.lunner.kolstrup@slu.se
- På webbadressen <https://epsilon.se> kan detta faktablad hämtas elektroniskt