



## Body blade for rehabilitering

Når du arbeider med rehabilitering, er målet ditt å skape et trygt miljø for at pasientene dine skal få bedring. Faktorer som bestemmer trenings opplegg er: stabilitet, styrke, utholdenhet, og balanse/ koordinasjon. Disse punktene tas opp under.

Samspelet mellom disse punktene gir oss et svar på funksjonen til folk. Rehabilitering dreier seg om tilbakevinning av funksjon. Bodyblade er et unikt redskap for å nettopp trene disse tingene.

De viktige punktene frem til god funksjon er:

### Stabilitet:

Det er 640 skjellett muskler i kroppen. Hvis du tar vekk de store musklene som primært blir brukt som pecs, lats, delts, biceps, triceps, traps, quads, glutes, hamstrings, gastroc's og noen til, hva har du igjen? **VELDIG MANGE!** De fleste av musklene for bevegelse er støtte muskler for utførelse og kvalitet av bevegelse. Aktiviteten i musklene går fra de dypeste til de overflatiske. Det er de små stabilitetsmuskulene som er "kongene" i kroppen. Disse må fungere godt for at resten av kroppen skal kunne yte godt. Hvis disse musklene reagerer tregt, er svake, kommuniserer dårlig eller er degenerert, kan skade inntreffe raskere.

### Styrke:

Styrken er viktig for å beskytte skjellettet, ligamenter og organene i kroppen. Styrke er viktig for å motvirke gravitasjonen som er det mest konstante kraften som kroppen utsettes for. Sekundært er det viktig med styrke for å hjelpe ligamenter til å holde skjellettet sammen. Derfor er styrke viktig for å forhindre skader på skjellett systemet også. Bodyblade trener både type 1 og type 2 fiber. Også kjent som trege (1) og raske muskler (2).

### Utholdenhet:

Muskulenes utholdenhet er meget viktig med tanke på hvor lenge man kan utsette kroppen for stress før skade oppstår. Fatigue gjør at kommunikasjonen blir dårlig, man mister kontroll, dårlig respons og dårlig stabilitet. Bodyblade gjør at musklene kan prestere over tid som igjen gjør prestasjonen bedre.

### Hurtighet:

Styrke trening alene er ikke nok. Styrke trening skal alltid være en del av rehabilitering men alene vil det bli for lite. Med hurtighet menes kraften og distansen og så kraften dette gir over tid. Med Bodyblade trener man kroppen til å reagere hurtig til en ekstern stimuli og må samtidig arbeide sammen med det nevro- muskulære systemet.

### Balanse/ koordinasjon:

Balanse er svært viktig for dette er nøkkelen til og får god styrke, utholdenhet og hurtighet til å fungere sammen. Har du god balanse har du også god koordinasjon i bevegelsene. Muligheten til å korte inn og forlenge en kontraksjon gjennom co-kontraksjon setter krav til stabilitet. En eldre person kan like gjerne falle på grunn av dårlig balanse og koordinasjon som av svake muskler. Bodyblade utfordrer kroppen vår med raske og eksakte bevegelser, som forbedrer en persons mulighet til å holde full balanse i kroppen ved forskjellige utfordringer.

Bodyblade er perfekt for alle typer rehabilitering enten det er pre eller post operativt, spinal kanal skader, slag, gruppe trening, hjemme trening eller spesifikk idretts rettet trening.

