

## NY ROLIG DANSTRÄNING

Zumba är en ny och rolig form att hålla igång. Det är ett slags dans som fokuserar på latinska danssteg, som salsa och samba. Ett slags dans-workout kan man säga, till latinsk musik.

Hitta kurser på  
[www.kurser.se/zumba](http://www.kurser.se/zumba)

## BINDVÄVSMASSAGE – INGET FÖR OSS

Många massörer erbjuder bindvävsmassage, men det är en massageform som inte är bra för Marfanare, trots att den ibland marknadsförs som "stärkande" för bindväven. Då avses att cirkulationen i bindväven ökar vilket sägs bygga upp den. Detta fungerar dock inte på vår typ av bindväv, eftersom fibrillinet är "slarvigt" konstruerat. Det finns inget bra material att bygga med. Man bör inte utsätta sin redan sköra bindväv för denna massageform som går ut på tvåra friktioner och djupa gnuggningar.

## FRISKVÅRDS- TRÄFFAR I HÖST

Alla medlemmar över 15 år kan ansöka om att vara med på någon av höstens friskvårdsträffar: Malmö 27–28/10 Stockholm 24–25/11 På träffarna får du prova massage, bra och skonsam träning, medicinsk yoga och sund matlagning. Avgiften är 100 kr per person. Marfanföreningen står för alla kostnader. Anmäl dig till Karin Olsson, 070–538 55 19, [karinolsson@me.com](mailto:karinolsson@me.com)

# Core – bra träning för Marfankroppen

## Ståövning

Stå på golvet, antingen direkt på golvet eller på en kudde.

- Stå med lätt böjda knän, fötterna parallella och tårna framåt. Öka svårighetsgraden genom att blunda. Öka på ytterligare genom att stå på en fot i taget. Stå så i en minut.
- Stå med sidan mot en vägg. Tryck hela armen och hela benet mot väggen. Håll kvar cirka 20 sekunder. Upprepa 3 gånger.
- Stå bakom en stol eller vid en bänk där du kan ta stöd. Lyft ena benet snett bakåt, uppåt, hälen ska leda rörelsen. Se till att motsatt sidas höft förblir rak och tårna där pekar rakt fram. Håll kvar cirka 20 sekunder. Upprepa 3 gånger.

## Liggövning

Ligg på rygg eller sitt på en stol typ köksstol med fast sits och ryggstöd.

- Tryck ner svanken mot underlaget och håll kvar i cirka 20 sekunder.

Upprepa 3 gånger.

- Dra in hakan och skapa dubbelhakar. Håll kvar i cirka 20 sekunder. Upprepa 3 gånger.

- Rulla in hakan mot bröstet och lyft huvudet uppåt/framåt någon centimeter. Håll kvar i cirka 20 sekunder. Upprepa 3 gånger.

- Ligg/sitt med cirka 90 grader i knän och höfter. Gör bäckenlyft, det vill säga lyft rumpan så högt

du kan från underlaget. (I sittande blir det knappt något lyft alls.) Håll kvar i cirka 20 sekunder. Upprepa 3 gånger.

**Så kallad Core-träning är skonsam och bra för oss med Marfan. Core är det engelska ordet för kärna och namnet syftar på att man tränar kroppens kärnparti, rygg och mage som är fundamentalt för kroppshållning och balans.**

# Beröring är bra

Massage och annan beröring är bra, den utlöser hormonet oxytocin, även kallat "lugn-och-ro-hormon".

På Marfanföreningens friskvårdshelger jobbar vår massör Nina Dahlin med *taktil beröring*, eller *taktil massage*. Det är en mjuk omslutande beröring som med varsamma strykningar aktiverar beröringsreceptorerna, anpassat efter varje individ.

Händerna är arbetsredskapet. Med lugn rytm följer rörelserna varandra så att det parasympatiska nervsystemet aktiveras – motpolen till adrenalinpåslag och stress.

Klassiska massörer kan man hitta på [www.smarf.se](http://www.smarf.se). Tyvärr finns inte taktila massörer samlad på ett ställe men du kan alltid söka på "taktil massage" och din stads/orts namn.