



Nu blommar det!



Vädergudarna har bjudit stockholmarna på en förhandsvisning av våren. För visst kan det väl knappast vara riktig vår än? Oavsett bakslag eller ej så är det en njutbar årstid och ärligt talat ganska unik. För hur många länder får egentligen uppleva våren som vi i Norden? Visst är det fler än vi så klart men många har också sommar året runt. Eller vinter för den delen. Men det är just det som är charmen med Sverige tycker jag - variationen. För se hur glada människor blir runt omkring dig så fort solen tittar fram och faktiskt värmer. Så njut! För bövelen!

Våren inbjuder till utomhusaktiviteter och motion i friska luften. Känslan av att kunna springa obehindrat, inandas frisk luft och höra knastret under gympaskorna utav resterna av vinterns sandade gator är väl helt fantastisk?! Tyvärr är inte idrott en självklarhet för alla och därför är vi stolta över att få vara en liten del i projektet C2C4autism. Måns Möller, ståuppkomiker och idéskapare bakom projektet, är barndomsvän med Linda och har därigenom varit en ständigt återkommande försökskanin/offer/pajas på bänken på kliniken. Läs mer om projektet och en exklusiv (!) intervju enbart för våra läsare i detta nyhetsbrev. Trevlig läsning!

C2C4AUTISM

I mitten av april bär det av till USA för en kvartett med siktet högt inställt. Gruppen består av komikern Måns Möller, TV-profilen Agneta Sjödin, fd landslagstränaren inom längdskidåkning Christer Skog och cyklisten Björn Gebenius. Målet är att cykla från kust till kust, totalt 4200 km, under 30 dagar och samla in en miljon kronor till stiftelsen "Idrott för barn i behov". Barn med särskilda behov, som exempelvis barn med Autism, ADHD eller Asperger, har inte samma möjlighet att idrotta i grupp varför extra resurser krävs. Att projektet bidrar till denna typ av välgörenhet var en självklarhet, i synnerhet för Måns som själv har en son med Autism.

Projektet är även en pilotstudie där man vill se hur medelålders män och kvinnor tillgodogör sig extrem uthållighetsträning. En sådan här typ av utmaning kräver oerhörda förberedelser och påfrestningen är hård både psykiskt och fysiskt. Har man dessutom en del kroppsliga besvär, i form av tidigare skador eller liknande, så är det många bitar som ska stämma för att utmaningen ska vara genomförbar. På Hälsostyrkan har vi fått äran att vara lite smått delaktiga då vi hjälpt Måns med såväl behandling som rehabilitering för att skapa så goda förutsättningar som möjligt.



En härlig vinterdag i februari, under stjärtlappsåkning och mysfika i Vasaparken med Måns son Viggo, passade vi på att ställa några frågor...

Hur ska du klara 420 mil på cykel utan att få ont i axlar och nacke?

Vi kommer ha ett rörelseprogram som vi utför varje timme på cykeln. Sen har jag fått lära mig att man ska undvika att ha raka armar när man cyklar då vibrationerna går rakt upp från underlaget till axlarna. Detta förhindrar man genom att istället ha armarna lite böjda. Jag har också fått tips om att man ska vända på styrstången på cykeln varannan vecka.

Tror du att du kommer klara att genomföra hela cyklingen?

Ärligt talat så vet jag faktiskt inte. Men det enda som skulle kunna stoppa mig är om jag till exempel skulle bli påkörd eller om mitt vänstra knä, som jag haft långvariga besvär med, lägger av helt.

Hur ska du göra för att spara ditt vänsterknä?

Först och främst har jag förberett mig väl. Jag har fått hjälp med behandling, rehab och uppbyggande träning utav Hälsostyrkans naprapater i nära samarbete med mina tränare och därigenom så har jag skaffat mig bästa möjliga fysiska förutsättningar för att klara av denna typ av påfrestning. Sedan ska jag cykla på lätta växlar med hög kadens, det vill säga många varv/minut. Innan jag lärde mig cykla låg jag på 70 varv/minut men nu måste jag hålla minst 90 varv/minut. Jag cyklar alltså fler varv per minut men med lättare växel och på så sätt sparar jag knät.

Hur är sammanhållningen i gruppen?

Ja, ibland är det tungt när både Björn, Agneta och Christer har gaddat ihop sig emot mig, haha! Men för det mesta har vi jättekul, lite FÖR



roligt! Men vi får se hur det är när man cyklat 10 timmar i 40 graders värme i Texas, då kanske inte mina skämt är lika uppskattade längre!

Har du någon mental målbild för projektet?

När jag lyckats cykla från kust till kust tvärs genom USA, når fram till Florida och doppar framhjulet i Atlanten så hoppas jag att vår stiftelse fått in en miljon kronor. Pengar som då ska delas ut till barn med olika neuropsykiatriska funktionshinder så att de får rätt att idrotta.

Pengarna behövs! Stöd oss gärna på c2c4autism.se. Vi har både Swish och BG.

Kram Måns Möller

Nyheter på kliniken

MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

Visste du att vi skänker 10 kronor till välgörande ändamål för varje behandling vi utför på Hälsostyrkan? Februari månad resulterade i ett bidrag på 850 kr som vi denna månad så klart kommer skänka till C2C4autism. Tack för att du bidrar!

NY SPONSRING

Många har vi varit i den där situationen när man vill satsa på sin idrott men där pengarna inte helt räcker till. Olika idrotter har så klart olika förutsättningar och beachvolleyboll är en sådan sport där ingenting kan tas för givet. Det är en idrott som utövas utomhus, med fördel under några plusgrader. Not so good i detta land! Detta medför att träningsmöjligheterna är begränsade under största delen av året och i Stockholm kan man endast träna inomhus @ [The Beach](#) i Södertälje. Vill man träna i relevanta förhållanden krävs att man tillbringar mycket tid för träning utomlands på varmare breddgrader. Det är, av förklarliga skäl, en liten (dock kraftigt växande) sport i Sverige vilket också innebär att de ekonomiska förutsättningarna är minst sagt tuffa. Det finns ont om tränare, ledare och övriga resurser och av dessa kan endast en bråkdel livnära sig på det vilket innebär höga kostnader och/eller hårt arbete i gengäld för spelarna. Dessutom är konkurrensen hård internationellt, då sporten tillsammans med volleyboll faktiskt är en av de största idrotterna i världen sett till antalet utövare.

Eftersom Linda har en egen idrottslig bakgrund inom sporten ligger denna, som ni förstått, oss (läs henne!!) varmt om hjärtat. Vi har hjälpt många spelare genom åren, allt från nybörjare

till professionella spelare i världseliten. Vi har därför valt att sponsra ett antal spelare varje år. Hade vi haft ett lite större företag med mer resurser hade vi gärna sponsrat med ekonomiska medel men tills vidare, i brist på annat, sponsrar vi med behandling och några goda tips här och där kring träning, kost och annat.

Detta år har vi valt att satsa på en ny ung och lovande adept; Anniken Rådström. Anniken är en ständigt glad och sjungande tjej med mycket energi, sköna kommentarer och dessutom en grym slagarm (när den är hel!). Hon har fått förtroendet att representera Sverige i mästerskap som U20-EM, U21-VM, U22-EM och U23-VM och har ett silver och ett guld i ungdoms-SM. Nu spelar Anniken på Swedish Beach Tour och vi tror att 2015 kommer bli hennes riktiga genombrott på seniorsidan. Heja, heja! Och välkommen till vårt lilla team!



Vi kommer även fortsättningsvis att sponsra duktiga Sofia Ögren, Tadvá Yoken och Camilla Nilsson som imponerar på oss mer och mer för varje år som går genom sitt engagemang, sin kämparglöd och träningsvilja för sporten och därutöver enormt fina personligheter!

Naprapatbussen

GUSTAV PÅ KURS

Eftersom det är så många som älskar (!) våra nålbehandlingar så har vi bestämt att även Gustav ska få samma chans att plåga er. I april kommer även han gå en utbildning inom Dry Needling som metoden vi använder oss av heter. Säga vad man vill men effektivare behandlingsmetod för många åkommor får man leta efter. (Men givetvis är ingen tvingad att utsättas för dessa spetsiga föremål, vi har som tur är även andra effektiva metoder att ta till!)

Ok, det här nyhetsbrevet kanske blev lite väl hyllylle men låt oss inte skrämja bort dig...än. Snarare än du tror är det april och då kommer ett nytt nyhetsbrev med mer fokus på medicin. Lovar! Tills dess, njut av vårsolen och bjud omgivningen på ett leende!

A SMILE IS THE PRETTIEST THING YOU CAN WEAR!

Allt gott!

Anette, Gustav, Helena, Linda och Santiago

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

MAILERLITE