Sebastian Hällman, TE17B

**Mål**

Att kunna bli mer självständig genom att kunna göra förflyttningar själv detta kräver styrka i armarna/överkroppen, det kräver också massor av tid anpassad till att öva förflyttningar. Detta kräver uthållighet om jag ska orka lyfta min egna kroppsvikt i en längre period. Det är bra om jag utför detta pass en gång i veckan.

**Övningar**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Övning | Reps | Sets | Aktiva muskler |
| Benlyft | 15 | 2 | Mage |
| Bicepscurl | 15 | 3 | Biceps, bål |
| Dips | 15 | 2 | Triceps, axlar, bröst |
| Situps | 15 | 2 | Mage |
| Rodd | 15 | 2 | Övre rygg, armar |

**Utvärdering**

Passet var roligt och utmanande. Passet var anpassat efter mina egenskaper. Jag hade planerat att köra rygglyft också, men det blev för jobbigt för mig då jag var trött efter fem övningar. Jag gjorde en egen variant av dips där jag lyfte upp mig själv i luften från min rullstol. Det var tungt då jag lyfte min egen kroppsvikt. Även om jag fokuserar på uthållighetsträning var 15 ett lagom antal reps för mig. Innan passet kändes det kul att få utföra det. Väl under passet var det ganska utmanande och jobbigt. Detta kan bero på att jag bara har sjukgymnastik och inte tränar styrka på samma sätt. Efter passet blev jag röd på magen och det var jobbigt att böja sig efteråt. Detta pass kommer att hjälpa mig att öka min uthållighet och då kommer jag orka utföra flera förflyttningar mer självständigt.