



FOTO Johan Pihlblad

Shadi Jalalian älskar musiken på enkeljympan i Karlstad.

Träning ska vara enkelt

Många med intellektuella funktionsnedsättningar rör sig för lite. Övervikt är ett vanligt problem och de har oftare sämre kondition, styrka och balans. Friskis & Sveltis enkeljympa ger möjlighet till regelbunden träning och att få "gå på pass", precis som alla andra gör.

TEXT Johan Pihlblad

Det ska vara enkelt att träna. Och ärligt talat, det är det väl för de allra flesta av oss. Okej, det finns saker som hindrar: jobbet, skolan, hämtningar och lämningar på förskolan, skador. Men oftast är det sådant som vi själva styr över och kan förändra.

Många med intellektuella funktionsned-

sättningar är beroende av andra människor för sin träning. Föräldrarnas inställning, ledsagarens intressen och kommunens benägenhet att ställa upp med färdtjänst och aktiviteter är ofta helt avgörande för hälsan.

Är man dessutom inte själv medveten om fördelarna med att träna sin kropp,

eller ens kan kommunicera med ett språk, då är det ännu svårare att leva ett fysiskt aktivt liv.

Enkeljympa är idrottsföreningen Friskis & Svettis träningspass för människor med olika former av intellektuella funktionsnedsättningar, till exempel Downs syndrom. Det är även vanligt att deltagare har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som till exempel autism.

MUSIK I SAMMA TAKT

Träningen bygger enligt Friskis & Svettis på ”enkla rörelser och mycket glädje”. För blotta ögat är det en ganska bra beskrivning av vad som sker på Friskis i Karlstad en tisdagkväll i februari. Till medryckande musik springer, går eller rullar ett trettiotal personer runt i Lilla salen, som är större än vad namnet antyder.

Det som är enkelt för vissa är svårt för andra. De flesta klarar det drygt 35 minuter långa passet helt på egen hand, andra får hjälp av sin ledsagare eller någon av Friskis & Svettis värdar.

Enkelheten ligger i att rörelserna inte ska vara för komplexa och en stor del av passet övar grundmotorik. Kontinuitet och förutsägbarhet är ledord. Rörelserna är i stort sett alltid desamma. Låtarna har också samma takt, berättar Mari Saxin som varit gruppens ledare i över ett decennium.

– Men jag brukar byta musik när melodifestivalen har kommit. Den ska vara lätt och schlageraktig.

Shadi Jalalian är 25 år och har Downs syndrom. Hon utstrålar självsäkerhet och trygghet. Ansiktet lyser när musiken tar fart. Hon vet vad som ska hända. Efter närmare 15 år av träning kan hon rörelserna utan och innan. Som veteran tar hon också ansvar. Med korta kommandon pushar hon de andra när det är dags att byta övning.

– Man kan säga att jag är Mari Saxins sidekick, säger hon utan omsvep.



Enkelheten ligger i att rörelserna inte ska vara för komplexa och en stor del av passet övar grundmotorik. Kontinuitet och förutsägbarhet är ledord.

LÅNG SOM SPAGETTI

Humor och förutsägbarhet är något hon uppskattar hos den som håller i rodet.

– Jag tycker att Mari Saxin verkligen är en bra ledare som verkligen kan skämta och så. När vi till exempel ska träna rygg och ligger på mage säger hon att vi ska sova – men det ska vi inte göra. Jag älskar passet. De låtar som Mari har satt dit, det är verkligen bra musik.

På enkeljympan i Karlstad råder stretchingförbud, eftersom många med Downs syndrom är överrörliga i sina leder. I övrigt är grundidén ganska lik annan motionsjympa.

– Fokus ligger på att träna hållningen, balansen och styrkan i mage och rygg. På så sätt skiljer sig inte enkeljympan särskilt mycket från andra friskispass, säger Mari Saxin.

Passet avslutas med avslappning.

– Jag brukar använda bus som de gillar. Man ligger ner på golvet och gör sig så lång som möjligt. ”Som en spaghetti”, kanske jag säger. ”Och så drar vi ihop oss som en köttbulle.” Då skriker de av skratt, för det är det roligaste de har hört. Det är bara sådana små enkla saker.

SVÅRT MED NYA RÖRELSE

Intill en stapel med step up-brädor står en rullator parkerad. Längs väggarna sitter föräldrar och ledsagare utspridda och ser på. På golvet följer de flesta koncentrerat ledarens rörelser efter bästa förmåga.



Glada Hudik har gjort att det kommit fler till jympan och att fler är mer positiva till jympan bland oss vanliga.

Andra rör sig fritt till musiken.

Shadi Jalalian har bra motorik och styrka. Enkeljympan är bara en gång i veckan, men hon tillhör den minoritet i gruppen som klarar – och deltar i – andra svårare pass, särskilt om ledsagaren Ida Efraimsson finns med.

– Jag brukar kombinera enkel med bas. Jag är en sån tjej, säger Shadi Jalalian.

Baspasset är annorlunda. Där har de flesta inget funktionshinder. Passet är längre och har större fokus på olika kroppsdelar; det är inte lika fritt och tillåtande som enkeljympan. Men det behöver inte vara svårare, tycker Shadi Jalalian. Det beror helt på vem som leder det. Nästa nivå, medelpassen, kräver ännu mer, ibland lite för mycket.

– Jag har svårast med min balans. Är det nya rörelser kan jag bli förbannad. Då

vet jag inte hur jag ska göra. Jag blir mest irriterad på rörelserna.

GLADA HUDIK-EFFEKTEN

I gymmet strax utanför salen hörs klangen av vikter som slår mot varandra. Tidiga vardagskvällar är populära. Omklädningsrummen är befolkade och det är en ständig rörelse av människor i lokalerna.

– Jag upplever att det är väldigt viktigt. Att folk ser våra deltagare och får träffa på dem. Alla ska få synas och vara, säger Mari Saxin.

Visserligen är enkeljympan en slags segregering tillställning. Men hon tror inte att man ska underskatta värdet av att vara en del av något större: att befinna sig i samma byggnad, i samma omklädningsrum och träna i samma förening som vem som helst.

– Passet efter vårt kommer det skivstångsmänniskor som alltid har bråttom in. När vi går ut händer det ganska ofta att några av våra tjejer och killar gör high five med vad de uppfattar som fancluben som väntar utanför dörren. Då känner de sig väldigt sedda – de är på jympan som alla andra.

Sedan hon började som ledare i mitten av 00-talet har saker och ting förändrats, upplever hon. De senaste åren har intellektuellt funktionsnedsatta blivit synligare och mer respekterade i samhället i stort, vilket har smittat av sig på enkeljympan. Mycket är tack vare fenomenet Glada Hudik-teatern.

– Glada Hudik har gjort att det kommit fler till jympan och att fler är mer positiva till jympan bland oss vanliga.



FOTO: Jonas Anghammar

Mari Saxin, ledare för Friskis & Svettis enkeljympan i Karlstad.



FOTO Johan Pihlblad



Om man tycker att man har en dålig dag och inte är värd någonting. Då behöver man bara komma på den här jympan så är man bäst.

INTE SÅ CHARMIGT

Det är lätt att få bilden av en helt oproblematisksamhet. Beskrivningen kan bli klichéartad och rosenröd. Men om jympan i sig är förutsägbar är deltagarna ibland oberäkneliga.

– Ibland kan man få sig en spark på smalbenet för att någon har en dålig dag, säger Mari Saxin.

Mer än en gång har ambulansen fått rycka ut när någon blivit sjuk. Det händer att deltagare blir aggressiva. Hantlar och andra föremål i lokalen har använts som tillhyggen för att göra andra illa.

– Många tycker att det är jättekul: ”Gud vad roligt det är!” Och Glada Hudik och allt det där. Åtta av tio gånger är det också fantastiskt roligt. Men när någon får ett epilepsianfall, eller när någon bankar huvudet hårt i väggen – då är det inte så charmigt och kul längre. De tillfällena finns faktiskt också.

En och annan alltför krävande förälder kan också dämpa glädjen, även för en eldsjäl. Men bara tillfälligt.

– Om man tycker att man har en dålig dag och inte är värd någonting. Då behöver man bara komma på den här jympan så är man bäst.

Fakta enkeljympan

- Jympapass för ungdomar och vuxna med intellektuella funktionsnedsättningar.
- Finns på 30 Friskis & Svettis-föreningar i Sverige och 17 i Norge.
- År 2014 växte enkeljympan med sju nya föreningar i Sverige.