



## **Svenska Boxningsförbundet satsar på träning för funktionsnedsatta.**



**Personer med funktionsnedsättningar som exempelvis Parkinsons sjukdom tränar mindre än friska. Ett skäl kan vara att man inte hittat en tillräckligt stimulerande träningsform som även har en social dimension?**

**Boxningsträning - givetvis utan hårda slag och slag mot huvudet - anses vara en av de effektivaste träningsformerna där både den fysiska och kognitiva förmågan förbättras. Den inbjuder även till ett socialt utbyte. En anpassad form av boxningsträning har använts i USA i drygt 25 år för att dämpa symptomen och även sakta ned Parkinsons sjukdom. Nu inrättar Svenska Boxningsförbundet en kommitté med uppgift att få fler funktionsnedsatta att börja träna.**

Kommitténs inriktning skall vara Paraverksamhet och Vårdkompletterande träning, förkortad till Para/VT kommittén. Uppgiften är att hänvisa intresserade funktionsnedsatta till någon av de ca 25 klubbar som redan idag bedriver



anpassade träningsformer för CP-skadade och Parkinsonsjuka men även att få fler klubbar att öppna upp sig för denna verksamhet. Man skall även bedriva utbildning, ge råd och stöd av olika slag samt ta initiativ till utökad forskning av hur anpassade fysiska och kognitiva aktiviteter kan verka positivt för personer med funktionsnedsättningar. Kommittén har en spridd organisation med kontaktpersoner i de olika 7 Universitetssjukhusens upptagningsområden. Förbundet hoppas att under 2024 kunna inspirera alla sina 176 klubbar - med kanske upp till 400 välutbildade och erfarna tränare - att erbjuda utökad träning för funktionsnedsatta.

För mera information kontakta Para/VT-kommitténs ordförande: Hans Lindahl, 0708-961321; [hanslindahl@hotmail.com](mailto:hanslindahl@hotmail.com) eller ordf. i Svenska Boxningsförbundet: Susanne Kärrlander; [susannekarrlander@gmail.com](mailto:susannekarrlander@gmail.com).