

Sundhedbatter træningsøvelser Frivilligcenter Roskilde version 10.1



ØVELSERNE	OM ØVELSERNE	ROBOT	DELTAGERE	INTENSITET Borgskala 1)	TID (min.)	MÆNGDE	REFERENCE Adræthed 2)	REFERENCE SST 3)
1	Fysisk opvarmning	Udføres med bat og bold	Hele gruppen	11-17	10	variabel	Opvarmning	Opvarmning
3	Spinning	Halvhård til hård styrke-udholdenhedstræning	✓ Individuelt, parvis eller gruppevis	11-17	15	200 bevægelser	Styrke Balance	Styrke Knogler, balance
4	SST træningsguide 3)	Vælg blandt 27 øvelser	Hele gruppen	11-17	15	variabel		
5	Powertræning4) Kognitiv træning4)	Mængdetræning, så mange bevægelser som muligt	✓ Parvis eller mindre grupper	11-17	15	600	Udholdenhed Kognitiv	Udholdenhed Kognitiv
6	Kinatræning6)	Boldføde agerer "robot" med 1 modtager	En enkelt	11-17	10	600	Udholdenhed	Udholdenhed
7	Stræk	16 udspændingsøvelser	Hele gruppen	<10	10	16-48	Smidighed	Smidighed
9	Handicap 5)	Kampe med handicap	Parvis	>10	15		Leg-Glæde Social interaktion	Leg-Glæde Social interaktion

Referencer:

- 1 **Borgskala:** <https://sundhedbatter.dk/borg-skala/>
- 2 **Adræthedsmodel:** <https://sundhedbatter.dk/sundhedbatter-adraethedsmodel>
- 3 **SST træningsguide:** <https://www.sst.dk/da/Viden/Demens/Traeningsguide-for-mennesker-med-demens>
- 4 **Mængdetræning med indbygget kognitiv træning** (<https://sundhedbatter.dk/traening-med-bordtennisrobotter/>)
- 5 **Enkle "kampe mod robot"**, afgrænsede bordflader m.m.
- 6 **Kinatræning**, én agerer boldføder og erstatter robotten

Rød: Øvelsen skal gennemføres

Samlet tid

90

Copyright 2022 Ole Hüchelkamp
Kun tik eget brug