

1 Rød: Øvelsen skal gennemføres
2 Sort: Øvelsen kan evt. gennemføres
3 Grøn: Øvelsen bør ofte udføres

Sundhedbatter træningskoncept 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
2 Mental opvarmning	Udføres samlet på stol		Hele gruppen	<5	10	-	Opvarmning	Opvarmning
3 Spinning	Halvhård til hård styrke-udholdenhedstræning	✓	Individuelt, parvis eller gruppevis	11-17	25	600 bevægelser	Styrke Balance	Styrke Knogler, balance
4 SST træningsguide 3)	Vælge blandt 27 øvelser		Hele gruppen	11-17	15	variabel		
5 Powertræning Kognitiv træning		✓	Parvis eller mindre grupper	11-17	15	600	Udholdenhed Kognitiv	Udholdenhed Kognitiv
6 Skyggebordtennis 4)	Bevægelsesglæde Bevægelse og balance		Individuelt	11-17	5	>50	Muskel- udholdenhed	Bevægelse Balance
7 Stræk	16 udspændingsøvelser		Hele gruppen	<10	10	16-48	Smidighed	Smidighed
8 Afspænding	Afspænding fysisk og mentalt Udføres samlet på stol		Hele gruppen	<5	10	-	Afslapning Spændinger	Afslapning Spændinger
9 Handicap 5)	Kampe med handicap	(✓)	Parvis	>10	15		Leg-Glæde Social interaktion	Leg-Glæde Social interaktion

Referencer:

- Borgskala:** <https://sundhedbatter.dk/borg-skala/>
- Adræthedsmodel:** <https://sundhedbatter.dk/sundhedbatter-adraethedsmodel>
- SST træningsguide:** <https://www.sst.dk/da/Viden/Demens/Traeningsguide-for-mennesker-med-demens>
- Kan udføres siddende på stol**
- Eventuelt enkle "kampe mod robot", afgrænsede bordflader m.m.**

	Samlet tid
Rød: Øvelsen skal gennemføres	60
Sort: Øvelsen kan evt. gennemføres	15
Grøn: Øvelsen bør ofte udføres	40
Total tid =	115