

November 2007

Kom "OP AF STOLEN"

- med ny inspiration fra Dansk Arbejder Idrætsforbund

Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) har netop udgivet endnu et flot undervisningsmateriale til træning af fysisk svage ældre. Materialet omfatter et teksthæfte "Op af stolen" på 16 sider og 5 laminerede træningskort. "Op af stolen" er udarbejdet af fysioterapeut og idrætslærer Vibeke Pilmark og senioridrætskonsulent Margit Vestergaard, og bygger videre på den teoretiske viden som er beskrevet og illustreret i udgivelsen "Stol på idræt – idræt på en stol", som udkom i 2006.

Træningen, der er beskrevet i "Op af stolen" har til hensigt at forbedre fysisk svage ældres funktionsevne ved at fokusere på vigtige hverdagsbevægelser som for eksempel at gå, stå og holde balancen.

I hæftet beskrives målrettede øvelser med rekvisitter som lagner, håndvægte og vægtmanchetter. Der gives også gode ideer til nye måder at organisere træningen på, hvor for eksempel en almindelig stol og otte elastikker forvandles til et multi-træningsapparat. Hæftet foreslår desuden cirkeltræning, som en god metode, når der skal trænes ældre på meget forskellige niveauer. Men må de svage ældre gennemføre de samme øvelser som yngre mennesker må? "Op af stolen" afliver nogle af de mest sejlivede myter, som for eksempel at ældre ikke må bøje nakken bagover eller stå på knæ efter at have fået nyt knæ. Disse myter begrænser i mange tilfælde unødigt de ældres fysiske udfoldelse.

De fem laminerede træningskort, der følger med hæftet, er lige til at tage med i tasken, når man skal undervise et hold i stolemotion eller træne ældre i eget hjem. Kortene er gennemillustrerede og gennemgår et helt træningsprogram. På nogle af kortene er der indlagt små test, der gør det nemt at finde ud af, hvornår deltageren er klar til at fortsætte med næste trin i træningen.

"Op af stolen" henvender sig bredt til frivillige instruktører, pårørende og sundhedspersonale med interesse i træning af fysisk svage ældre. For at få det fulde udbytte af materialet anbefales det at deltage i DAI's kurser på området. Mere information kan findes på www.dai-sport.dk

Materialet kan rekvireres ved henvendelse til DAI på 43 26 23 81 eller tina@dai-sport.dk. Pris: 75 kr. plus forsendelse.



Op af stolen
Vibeke Pilmark og
Margit Vestergaard (red.)
DAI, ISBN 87-990321-2-0
16 sider hæfte, 5 trænings-
kort, omslagsmappe
kr. 75.- + forsendelse