

ELVERDAL

RE-FORM

**- GENOPTRÆNING
OG SENIORFITNESS**



Elverdalen

INDHOLD

- 2 Elverdals Re-Form
- 3 Case: Milepæleparken i Kolding
- 7 Senior- og genoptræningsudstyr



ELVERDAL A/S
RISBYVEJ 28
2765 SMØRUM

(+45) 3513 3222
INFO@ELVERDAL.DK
WWW.ELVERDAL.DK

ELVERDAL RE-FORM

Elverdalen Re-Form er en serie, der egner sig godt til seniorer og patienter i genoptræningsforløb. Serien indeholder en række redskaber, der tilgodeser træning af hele kroppen med særlig fokus på:

- Balance
- Koordination
- Kredsløbstræning
- Styrketræning

Serien har et meget fint og stilrent design, som fremstår elegant og velbearbejdet i rustfrit stål.

Elverdalen Re-Form er en træningsserie af høj kvalitet, som brugerne uden tvivl vil blive glade for at bruge – særligt fordi den tilgodeser kroppens naturlige bevægelsesforløb uanset højde og drøjde.



Genoptræning



Seniortræning

MILEPÆLEPARKEN I KOLDING

- FRA IDÉ TIL FÆRDIGT SUNDHEDSPROJEKT

Hos Elverdal lægger vi stor vægt på at udarbejde projekter efter ønske og behov. Derfor var det uden tøven, at vi tilbage i marts 2015 takkede ja til at deltage i Kolding Kommunes idéudviklingslaboratorium omhandlende sundhedsfremme og rehabilitering. Her indgik Elverdal et spændende samarbejde med andre fagfolk, borgere og patienter. Et samarbejde der resulterede i to aktivitetsområder til genoptræning og rehabilitering for kommunens borgere og patienter og til leg og læring for børn og unge i området.

IDÉUDVIKLING

Idéudviklingslaboratoriet opstod på baggrund af et ønske fra kommunen om at skabe en forbindelse mellem Kolding Sundhedscenter og Marielundskoven. Dette med henblik på at aktivere naturen omkring og bløde grænsen op mellem sygehus, sundhedscenter og resten af byen, for dermed at gøre området mere attraktivt for patienter, personale, pårørende og forbipasserende.

På idéudviklingslaboratoriet blev vi inddelt i tværfaglige grupper, hvori Elverdal repræsenterede den arkitektfaglige ressource. Her udviklede og præsenterede vi et koncept omhandlende milepæle, som naturligt skulle forbinde eksisterende stensætning, stier og græsområder. Milepælene skulle invitere til ophold og motivere til aktivitet og bevægelse på egne præmisser. At gå sin egen vej, også væk fra stien - både i og uden for en sundhedsfaglig og pædagogisk kontekst. Denne idé vandt stort indpas hos den overordnede projektgruppe.





ARKITEKTFAGLIG VIDEN OG SPARRING

Elverdalen, Kolding Kommune og designer Kim Aagaard Holm gik derfor sammen om at bygge videre på idéen. Samarbejdet forløb som en iterativ proces med løbende sparring med målgruppen og sundhedsfagligt personale, for som projektleder **Mads Mathias Kyed** udtaler:

”Vi skal tænke brugeren tæt ind i vores arbejde, og vi skal tænke arkitekturfaglighed sammen med designfaglighed for at få den bedste værdi ud af de ting, vi går og laver”

Elverdals unikke kompetence var her at bidrage med arkitektfaglige viden, skitse- og tegning med udgangspunkt i den løbende sparring. Her blev der tænkt ned i mindste detalje omkring højder, vinkler, afstande, former og udsigtsmuligheder. Alt sammen for at skabe områder, der tilgodeser genoptræning, rehabilitering, sundhed, fællesskab, leg og læring.

ET ATTRAKTIVT RESULTAT

Det tætte samarbejde bar frugt og resulterede i, at vi allerede i maj 2016 kunne holde åbning af to milepæle; Træningstæppet og Udsigtspladsen.

Træningstæppet er tilrettelagt til forskellige øvelser, som styrker de fysiske og kognitive funktionen på alle parametre. Udsigtspladsen er udviklet til at skabe rum for ophold og bevægelse for brugere i alle aldre.



Kim Aagaard Holm
- Designer og indehaver af Designastronaut.dk



Mads Mathias Kyed
- Projektleder og udviklingskonsulent, Kolding Kommune

I dag bliver Udsigtspladsen flittigt besøgt af både børnehaver, skoler og demente, der hver især udforsker området ud fra egne præmisser. Træningstæppet er særlig attraktivt for seniorer og patienter, der gennemgår et rehabiliteringsforløb, og det er blevet en vigtig del af den daglige træning ved Sundhedscenteret. Og som designer **Kim Aagaard Holm** siger:

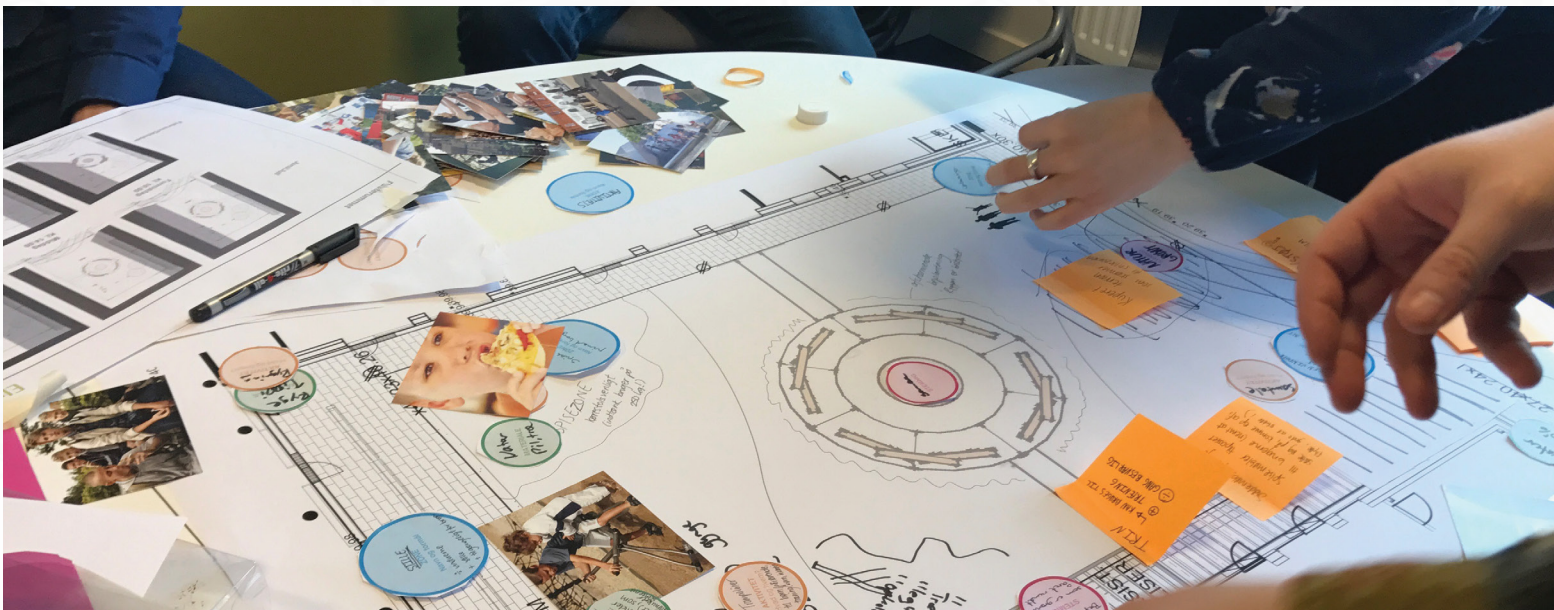
”Vi anede fra start af ikke, hvordan det skulle se ud, men vi er endt med noget, som er enormt værdifuldt, og som folk er glade for. Og vi kan se, at folk bruger det.”

Alt dette på baggrund af et yderst velfungerende og professionelt samarbejde, og vi er stolte af de rosende ord, som projektleder **Mads Mathias Kyed** giver Elverdalen med på vejen:

”De har givet den gas. Vi ramte en kold periode med en åbning i vente, så da der opstod en varmere periode, blev der arbejdet igennem – det var fedt at se. Det der ansvar for at gøre tingene ordentligt med udgangspunkt i de detaljer vi har at udvikle ud fra – det fungerede rigtig fint.”

MÅLRETTEDE PRODUKTER TIL GENOPTRÆNING OG SENIORER

Gennem samarbejdet med Kolding Kommune er vi hos Elverdalen blevet bekræftet i, at der eksisterer et reelt behov for udendørs genoptrænings- og sundhedsfremmende redskaber målrettet sundhedscentre og seniorer. Derfor introducerer vi nu et helt nyt sortiment, som med fordel kan indgå i lignende projekter eller som enkeltudstyr. På de følgende sider præsenterer vi de enkelte produkters egenskaber.








RE-FORM BÆNK MED TRÆNINGSHJUL ▶



VARE NR. / VARE NR.
ER200.600 / ER200.400



Bænken er særlig velegnet til seniorer og genoptræningspatienter, fordi den er højere end andre bænke. Der er god rygstøtte samt armlæn der støtter godt, når man skal sætte sig i sædet og rejse sig igen. Et indhak i bænken gør det muligt at opbevare sin stok, mens man træner. Her vises bænken med træningshjul.

-  Cykeltur med rum til samtale
-  Kredslobstræning via de store muskelgrupper i benene
-  Hjerte- og lungepatienter

Bænken er særlig velegnet til seniorer og genoptræningspatienter, fordi den er højere end andre bænke. Der er god rygstøtte samt armlæn der støtter godt, når man skal sætte sig i sædet og rejse sig igen. Et indhak i bænken gør det muligt at opbevare sin stok, mens man træner. Her vises bænken med pedaler.

-  Styrketræning af de store muskelgrupper i benene
-  Genoptræning af knæpatienter. Øvelsen giver styrke og stabilitet



RE-FORM BÆNK ◀ MED PEDAL

VARE NR. / VARE NR.
ER200.600 / ER200.900








RE-FORM WALK- AROUND




VARE NR.
ER200.1000



Ganghjul til træning af gang.
Kan varieres i tempo efter eget ønske.

-  En sjov og motiverende tilgang til kredsløbstræning samt genoptræning af gang
-  Proprioception af hele underekstremiteten
-  Forstuvede ankler og andre skader i underekstremiteten

Crosstrainer til træning af arme, mave og ryg. Håndtagene bevæges frem og tilbage i eget tempo.

-  Ved stående træning opøves samtidig en bedre balance og stabilitet
-  Træning af arme, mave og ryg
-  Hjerte- og lungepatienter



RE-FORM CROSSTRAINER

VARE NR.
ER200.300







RE-FORM DOBBELT ROTATIONSØVELSE ➔


VARE NR.
ER200.1100



Rotationsøvelse til træning af koordination, fleksibilitet og balance. Rotationspladen følger med kroppens rotation i eget tempo. Mulighed for støtte fra bom.

- 
 Træning af koordination, fleksibilitet og balance
- 
 Særlig velegnet til vedligehold og træning af ryg samt abdominale muskler
- 
 Kan kombineres med et indbygget vippebræt som er særlig velegnet til genoptræning af ankelskader

Siddende styrketræning med bevægelige håndtag. Håndtagene trækkes op og presses ned i eget tempo. Håndtagene vil stå stille, når man stopper bevægelsen.

- 
 Træning af øvre ryg samt arme og skuldre



RE-FORM ← ARMTRÆNER

VARE NR.
ER200.500










RE-FORM ARMCYKLING



VARE NR.
ER200.1300



Stående armcyklung til træning af bevægelighed og koordination af arme.

-  Ved stående træning opøves samtidig en bedre balance og stabilitet
-   Mild kredsløbstræning
-  Hjerte- og lungepatienter
-  Arm- og brystopererede

Stående armtræk til styrke- og genoptræning af arme og skuldre. Trækkeretningen bestemmes individuelt.

-   Styrke- og genoptræning af arme og skuldre



RE-FORM ARMTRÆK

VARE NR.
ER200.1400









RE-FORM BALANCEBRÆT




VARE NR.
ER200.100



Balancebræt til træning af balance og koordination. Brættet vipper forsigtigt i begge retninger i takt med at balancen flyttes.

-  Træning af balance og koordination
-  Genoptræning af ankler
-  Stabilitets- og balancetræning af underekstremiteten
-  Styrkelse af proprioception (ledbånd)

Mobilitetsstativ til træning af koordination, balance og koncentrationsevne. Øvelsen udføres ved, at man går på den snoede linje, mens man flytter ringen uden at røre stativet. En sjov udfordring for alle.

-  Træning af koordination, balance og koncentrationsevne
-  Stabilitets- og balancetræning af underekstremiteten
-  Styrkelse af proprioception (ledbånd)



RE-FORM MOBILITETSSTATIV

VARE NR.
ER200.3000







RE-FORM BALANCEBOM

VARE NR.
ER200.200



Træning af balance med mulighed for støtte fra parallelle bomme. Balancebommen vipper forsigtigt i begge retninger i takt med, at man bevæger sig frem og tilbage.

-  Stabilitets- og balancetræning af underekstremiteten
-  Styrkelse af proprioception (ledbånd)

Dobbelt vippebræt til træning af balance og koordination. Brættet vipper forsigtigt i den retning, man bevæger sig.

-  Træning af balance og koordination
-  Stabilitets- og balancetræning af underekstremiteten
-  Genoptræning af ankelled
-  Styrkelse af proprioception (ledbånd)
-  Kan kombineres med et indbygget rotationsbræt som er særlig velegnet til træning af ryg samt abdominale muskler



RE-FORM DOBBELT VIPPEBRÆT

VARE NR.
ER200.1500









ELVERDAL A/S | (+45) 35 13 32 22
RISBYVEJ 28 | INFO@ELVERDAL.DK
2765 SMØRUM | WWW.ELVERDAL.DK

Elverdal