



Träning På Recept®

GRUPPTRÄNING SENIORBOENDE

av läkare och fysioterapeuter

VÅREN 2019

Träning på Recept®

KORT OM OSS

Träning på Recept® är ett E-Hälsoföretag grundat av läkare och fysioterapeuter. Träning på Recept® gör digitala träningsfilmer som riktar sig till **(1)** personer med olika sjukdomar/diagnoser/funktionsnedsättningar vilka önskar träning som en del av sin behandling, **(2)** friska personer i alla åldrar vilka önskar öka sin fysiska prestation och förebygga sjukdom samt **(3)** äldre personer som önskar optimera sin kondition, styrka, balans och funktionsförmåga. Träningen på filmerna leds av läkare och fysioterapeuter med gedigen bakgrund inom såväl medicinska kunskapsområden som friskvård. Samtliga har lång erfarenhet som instruktörer och är vana vid att leda och inspirera vid träning för personer i olika åldrar och med olika mål med sin träning.



Jesper Aasa
Läkare

Ulrika Aasa
Fysioterapeut,
PhD
Idrottsmedicin

**Stefanija
Angeleska**
Fysioterapeut

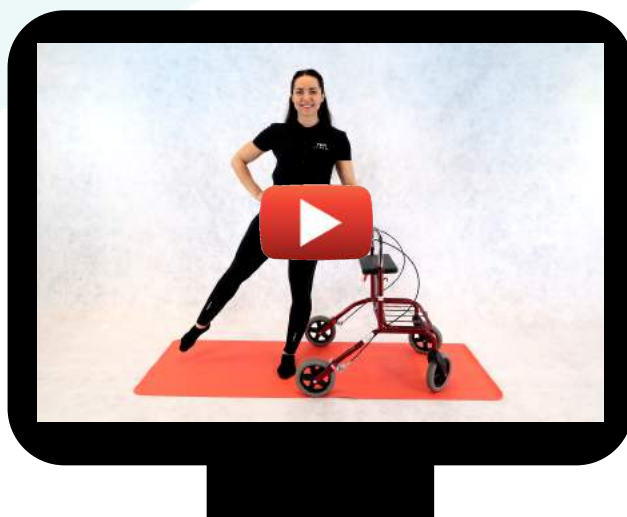
Björn Aasa
Fysioterapeut

SENIORBOENDE TRÄNINGSUPPLÄGG

DIGITAL GRUPPTRÄNING

Ett träningsupplägg för gruppträning med flera träningsfilmer så att alla seniorer kan träna på ett tryggt, säkert och effektivt sätt!

TpR - Träning på Recept® möjliggör gruppträning för äldre på ett tryggt, säkert, roligt och effektivt sätt. TpRs gruppträning leder till mer aktiva och glada gäster utan att det tar extra tid och energi från personalen. Med vårt upplägg kan träningsgrupperna själva starta ett träningspass via TV eller dator utan att personal behöver vara närvarande. Träningen sker på ett säkert sätt tack vare att träningsprogrammen finns i olika nivåer, allt från sittande träning till program där man kan förflytta sig från stående ner på golvet. Övningarna är noggrant utvalda övningar och guidas både muntligt och praktiskt av den digitala instruktören. Alla övningar presenteras på ett enkelt, pedagogiskt och detaljerat sätt för att största effekt och säkerhet ska uppnås. De olika träningsprogrammen syftar på olika sätt till att förbättra muskelstyrka, rörlighet, balans och hållning samt stärka skelettet och förbättra konditionen. De innehåller därför en varierad blandning av övningar för styrka, uthållighet och syreupptagningsförmåga. Träningsprogrammen är utformade så att alla deltagare, trots olika förutsättningar, kan delta och få en positiv träningseffekt.



MÅLSÄTTNING MED TPR®

Med en optimerad fysik hos era gäster följer även andra positiva kvaliteter vilket utgör vårt **framgångskoncept**: Att träna med Tpr® ger ökad nöjdhet, livsglädje och självkänsla vilket leder till en mer positiv atmosfär i boendet samtidigt som träningen ger hälsobefrämjande effekter och förebygger fall- och skaderisk hos gästerna. Vi eftersträvar att träningspassen ska ge både kunskap om kroppen, rörelsegglädje och stimulera till en önskan om att ytterligare förbättra sin funktionsförmåga. Det vill säga väcka-, eller vidareutveckla ett träningsintresse.

Målsättning för Boendet

1. Bespara anställda tid och energi
2. Aktiva, nöjda och friskare gäster
3. Minska risken för fall- och skaderisk hos gästerna
4. Maximera rehabilitering och välmående bland gästerna

Målsättning för Gästerna

1. Bibehålla och förbättra funktionsförmåga
2. Förbättra muskelstyrkan och stärka skelettet
3. Optimera ledrörlighet och hållning
4. Förbättra balansen och minska fallrisken

VÅRA TRÄNINGSFILMER

Träningspaketet för gruppträning innehåller upp till 15 olika träningsfilmer (enligt önskemål och behov). Träningsfilmerna är uppdelade i olika nivåer och består av noggrant utvalda övningar med och utan redskap. Grupsammansättningen bör utgå från aktuell funktionsförmåga och program väljas utifrån gruppens sammansättning gällande funktion och hälsa. Det finns pass för alla - oavsett gruppens ålder och funktionsförmåga.

Hälsoträning



- Helkroppspass
- Fokuserar på styrka, kondition, balans och rörlighet

Rörelseträning



- Förbättra rörligheten och blodcirkulationen

Balansträning



- Specifika träningspass med fokus på balans

Sittgymnastik



- Utförs sittandes
- Fokuserar på styrka, kondition och rörlighet

Träning med rullator



- Övningar utförs med rullator
- Förbättra balans, ledrörlighet och styrka

Stretching & Avslappning



- Avslappningsövningar och stretching

VÄLJ ERT TRÄNINGSPAKET



Silverupplägg

Hälsoträning nivå 1	4 st
Hälsoträning nivå 2	4 st
Sittgymnastik	2 st
Totalt:	10 st



Guldupplägg

Hälsoträning nivå 1	4 st
Hälsoträning nivå 2	4 st
Sittgymnastik	4 st
Rörelseträning	1 st
Balansträning	1 st
Träning med rullator	1 st
Totalt:	15 st

FRÅGOR? KONTAKTA OSS

070 - 454 7885
tprfitness@gmail.com

