



AKTIVITETSROUNDAN

RÖRELSE FÖR ALLA

**Hur kan vi öka utbudet av rörelseaktiviteter för kommunens invånare?
Kan vi göra fysisk aktivitet mer lättillgänglig för alla? Kan vi hjälpa till att minska psykisk ohälsa och få ett ökat välbefinnande?**

Träning i livet har skapat flera engagerande och roliga koncept som är tillgängliga för alla, oavsett ålder, fysiska och sociala möjligheter. Att var fysiskt aktiv behöver inte innebära att vi utövar en sport eller pressar kroppen till det yttersta. Det viktiga är att komma igång, att vi rör på oss och upplever positiva effekter i kroppen. Vi vill även inspirera till harmoniska övningar, som skapar balans och lugn i kropp och sinne.

Konceptbeskrivning

Våra koncept är digitaliserade och möter alla åldrar. Vi har ett stort utbud och olika varianter av skyltar som främjar rörelseglädje, harmoni, lekfullhet och gemenskap. Det finns något som passar alla! Rörelserna är filmade och visuellt beskrivna. I flera av koncepten lyfter vi även fram forskning kring effekten av rörelse.

Vad får ni?

- Informationstavla i aluminium, A4-format. Tas fram i samarbete med beställaren.
- 12 metallskyltar med övningar, A4-format. Material: aluminium.
- Ytan är täckt av klotterskydd.
- Hållbarhet minst 4 år.
- Elektroniska länkar med filmade övningar som förtydligar utförandet av övningarna.
- Intressant fakta om vår kropp och om rörelsers effekter på kroppen.
- Länkar till aktuell forskning inom rörelse och hälsa.
- Tillgång till filmade träningsprogram för inomhusträning via hemsidan.
- Hemsida med information om konceptet samt reklam för kommunen.
- Reklam och marknadsföring för kommunen via sociala medier. I dagsläget har vi ca. 40 000 följare.
-

Välj mellan sex olika koncept

VARJE STEG RÄKNAS

12 skyltar med träning och samarbetsövningar samt spännande forskning och fakta. Skyltarna riktar sig både mot alla åldrar. Passar bra i grönområden och slingor.

Samarbetsövningar - 6 skyltar,

Individuell träning - 6 skyltar (två nivåer)



PULS & STYRKA

12 skyltar med träning för hela kroppen samt spännande forskning och intressant fakta. Skyltarna riktar sig både mot alla åldrar. Passar bra i grönområden och slingor.

Barnen tränar tillsammans med figurerna "Klicken med vänner".

Vuxna och ungdomar gör funktionell träning för hela kroppen.

HARMONIRUNDAN

12 skyltar med avslappnande övningar för att hitta metoder att varva ner och minska stress. Skyltarna riktar sig främst mot lite äldre barn och vuxna, men även yngre barn kan med fördel genomföra övningarna tillsammans med en vuxen. Passar bra i grönområden och slingor.

- **Andningsövningar, avspänning, andning, sinnesupplevelser, massage, rörelse och reflektion.**

RÖRELSE FÖR ALLA

8 skyltar med funktionell träning. Rundan är anpassad för rullstolar och ska placeras i tillgänglighetsanpassade områden. På varje skylt finns två övningar. En med sittande övningar och en för stående. Övningarna tränar igenom hela kroppen men innehåller inga hopp eller markliggande rörelser.

PULSKUL

8 skyltar med pulsträning för barn. Puls kul vill uppmana barn att röra sig mer. På varje skylt finns två rörelser, en för rörelse vid skylten och en för förflyttning till nästa skylt. Puls kul passar bra i lekplatser, grönområden och intill utomhusgym.

BOLLKUL

Boll kul består av åtta skyltar. I boll kul varierar övningarna mellan spark, kast, trix och balans. På varje skylt finns två övningar, en för barn och en för ungdomar/vuxna.

1. PULS OCH STYRKA

Det är vi som Klicken, Pricken och Sprungen. Samtidigt kan du träna med oss. Vi startar med regnbågens färger.

SPRÄTTELGUBBE
• Utifrån 10 uppreppningar
• Utifrån 10 sekunder

REGNBÅGEN
• Utifrån 10 uppreppningar
• Utifrån 10 sekunder

Forskning visar att...
...20 minuters korttidsövning 2-3 gånger i veckan räcker för ökad välbefinnande. Träningen ökar styrkan i serotonin, noradrenalin, dopamin och endorfiner, vilket gör att stresshormonet kortisol minskar.
För mer information och för att se hur övningarna ska utföras, se även i grön botten.

TRÄNING I LIVET

1. HARMONIRUNDAN

Stanna upp en stund. Ligg händerna över ditt hjärta och blunda. Känn hur ditt hjärta slår, lyssna till slagets rytmen och upplev känslan i din bröstbåge. Känn tacksamhet över din kropp och allt det fina i ditt liv. Känn kärlek.

Tacksamhet
Tänk på tre saker du känner tacksamhet och glädje över innan du tar dig vidare i harmonirundan.

Varför?
Sovna in i QR-koden och läs om hur även barn kan påverka ditt välbefinnande.

12 "Tacksamhet är hjärtats minne."
Jean Baptiste Massieu

TRÄNING I LIVET

RÖRELSE FÖR ALLA

De största är inte alltid de som alltid vinner, utan de som inte ger upp när de förlorar."
Gökvid

REGNBÅGEN
Utifrån 12 repetitioner

REGNBÅGEN
Utifrån 12 repetitioner

TRÄNING I LIVET

KLICKEN MED VÄNNA PULSKUL

HOPPA ZICK-ZACK TILL NÄSTA STATION

10 BENSPIKAR

TRÄNING I LIVET

1. BOLLKUL

PRICKA MED SPARK
Placera en mark på ett av de blå startpositionerna. Sparka bollen och träffa markpositionerna. Varje dottergård har kortfärdiga. För postgång och blått område och blått område utöver, se även i QR-koden på varje skylt.

PRICKA MED SPARK
Placera en mark på ett av de blå startpositionerna. Sparka bollen och träffa markpositionerna. Varje dottergård har kortfärdiga. För postgång och blått område och blått område utöver, se även i QR-koden på varje skylt.

TRÄNING I LIVET

Folkhälsa

Statens folkhälsoinstitut lyfter fram att fysisk aktivitet och matvanor har förändrats i ogynnsam riktning under flera decennier och det krävs insatser för att förändra en negativ trend. Risker för att drabbas av sjukdomar, såsom hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, diabetes och fetma ökar då man inte rör sig. En ökning av den fysiska aktiviteten i befolkningen skulle medföra en kraftig förbättring av folkhälsan och minskade kostnader för samhället. Även den psykiska hälsan och livskvalitén skulle förbättras.

”Det är möjligt att öka den fysiska aktiviteten hos befolkningen om den riktas både till individer och till deras sociala och fysiska miljö.”

Fysisk aktivitet är den enskilda friskfaktor som bevisat ger direkta positiva effekter på vår hälsa. Genom att motionera tillsammans främjas förutom den fysiska och psykiska hälsan, även den sociala hälsan. Vår kropp är gjord för rörelse. (Folkhälsan, 2018)

Genom aktuell forskning vet vi att ökad fysisk aktivitet leder till följande:

- *Bättre minnesfunktion*
- *Ökad kreativitet*
- *Bättre kognitiva förmågor*
- *Ökat psykiskt välmående och mental förmåga*
- *Bättre folkhälsa; vikt, sömn, immunförsvar, skelett, leder, muskler, blodtryck mm.*
- *Bättre skolresultat*

Presentation

Träning i Livet är ett företag som arbetar med hälsofrämjande fysiska aktiviteter och insatser i kommuner, skola, förskola och mot privatpersoner. Våra samarbetspartners: Folkhälsan i Finland, Förskoleforum, Studentlitteratur, Rörelsesatsning i Skolan, Skola i rörelse (Finland) och Spring i benen, (Stockholm stad) samt Bonnier Bokförlag och Egmont Kärnan. Läs mer på: www.traningilivet.se

Bodil Opdahl, Karlskrona: Entreprenör, föreläsare, specialpedagog, personlig- och mental tränare samt författare.

Sara Wikander, Malmö: Entreprenör, föreläsare, personlig tränare, författare samt hälsocoach.



Bodil

Sara

Prislista

Välj vilket eller vilka koncept som passar er bäst eller kombinera dem. Rabatterade priser gäller vid beställning av flera skyltar inom de olika grupperna.

Grupp 1

Första konceptet kostar 15 000 kr exkl. moms (ord. Pris 22 500 kr)

Alla följande koncept kostar 12 000 kr exkl. moms. Se tabell nedan.

Priserna gäller tom 31 dec 2021.

Varje steg räknas, Puls och styrka, Harmonirundan och Rörelse för alla

Antal koncept	1	2	3	4	5
Pris kr (exkl.moms)	15 000	27 000	39 000	51 000	73 000

Grupp 2

Första konceptet kostar 12 000 kr exkl. moms (ord. Pris 18 000 kr)

Alla följande koncept kostar 10 000 kr exkl. moms. Se tabell nedan.

Priserna gäller tom 31 dec 2021.

Pulskul och Bollkul

Antal koncept	1	2	3	4	5
Pris kr (exkl.moms)	12 000	22 000	32 000	42 000	52 000

Varmt välkomna att kontakta oss!