

Bli stark som en skridskoåkare och undvik fallskador

Skridskoklubben Pollux i samarbete med Mälardalens universitet arrangerar styrka-, balans- och koordinationsträning.

Det är tyvärr allt för vanligt att personer faller och skadar sig. Det är inte bara äldre som faller utan fallolyckor är också den vanligaste arbetsplatsolyckan. Ett sätt att minska risken för fall är att träna styrka, balans och koordination.

Träningen är kostnadsfri och sker utomhus vid motionsspåren på Rocklunda under 12 veckor v14 -v23

Måndagar 9-10 och torsdagar 17-18

Skridskoklubben Pollux kommer i projektet att använda sin kunskap om träning av styrka, balans och koordination för att utveckla och leda gruppträningen. Klubbens mål är att detta projekt ska leda till ett bestående intresse av denna typ av träning i klubbens regi.

För att anpassa träningen till var och ens fysiska förmåga bedöms den fysiska förmågan med ett test som utvecklats av Mälardalens universitet. Testet består av elva fysiska testövningar.

Denna test görs innan gruppträningen börjar och följs upp var fjärde vecka.

Med ditt deltagande hjälper du till att vidareutveckla och utvärdera gruppträningen och testet.

Då Mälardalens universitet gör detta som ett forskningsprojekt kommer du innan träningen börjar få information om forskningsprojektet och få avgöra om du vill delta i studien. Vare sig du deltar i studien eller inte är du lika välkommen att delta i träningen.

Vill du vara med?

För mer information och intresseanmälan, maila mia.folke@mdu.s