

Aktivitetsbeskrivelser til Løbeskolen 2025

Bliv klogere på de aktiviteter, du kan vælge i mellem, hen over weekenden. Alle aktiviteter er mærket ud fra sværhedsgrad. Jo flere røde vægte desto svære er aktiviteten.

Fredag

Vi skyder weekenden i gang ...

- Icebreaker 🍷🍷🍷
- Hvor hurtig er du? 🍷🍷🍷
- Bootcamp light 🍷🍷🍷
- Floorball 🍷🍷🍷
- Volley på ny 🍷🍷🍷
- Klar til natten 🍷🍷🍷

Icebreaker

Vi byder op til en weekend fuld af aktiviteter, sved på panden og masser af grin. Vi starter aftenen med at lære hinanden lidt at kende gennem samarbejdsøvelser, aviskamp og meget mere.

Hvor hurtig er du?

Er du til sprint eller det lange seje træk? Prøv kræfter med romaskinen. Kan du holde syren væk fra arme og ben i 1 minut? Hvem kommer længst på 1 minuts roning? Højintens aktivitet i kun 1 minut handler i høj grad om at være i stand til presse sig selv.

Du får muligheden for at mærke efter på din egen krop, hvor meget du kan presse dig selv i et sikkert miljø.

Dyst mod dig selv eller andre.

Test din reaktionsevne med Blazepods. Gør det en forskel for dig, hvilket af benene du skal være præcis med?

Er du til fart i højden, så skal du helt sikkert prøve svævebanen under taget på Musholm. Med garanti for latter og grin, plejer svævebanen at være trækplaster. På vej til svævebanen forcerer du de 100 meter op til det fantastiske Himmelrum med mulighed for et dyk ned ad „memory lane“. Måske du kan finde dig selv på billeder fra tidligere års Løbeskole?

Bootcamp light

Tre gange i løbet af aftenen får du mulighed for en smagsprøve på vores Bootcamp forløb. Her indgår både elastikker og kettlebells.



Floorball

Fat staven og kæmp med dine holdkammerater for sejrens sødme. I floorball gælder det om at score flest mål. Anton Finne og Kasper Dahl tager førestaven og guider os igennem. Der er også plads til at udbygge dine tekniske færdigheder.



Volley på ny

Vi genopliver det kendte volleyballspil på en ny og sjov måde. Her er samarbejde og fodarbejde i højsæde.

Klar til natten

Roen sænker sig, når vi alle sammen skal på gulvet til ro og afspænding.

Lørdag

En verden af muligheder ...

- Havdyp for de morgenfriske 🏊🏊🏊
- Opvarmning 🏊🏊🏊
- Udfordre din balance på stationerne 🏊🏊🏊
- Cykling 🏊🏊🏊 (sværhedsgraden sætter du selv)
- Løb 🏊🏊🏊
- Power & Punch – Slagkraft og balance med stil 🏊🏊🏊
- Essentiel træning – Styrk din base; med og uden protese 🏊🏊🏊
- Åndedræt og det kolde dyp 🏊🏊🏊

Havdyp

Det er frivilligt, om du vil med i bølgen blå, men det kan klart anbefales. Musholm ligger bekvemt ud til Storebælt, og derfor er der mulighed for en forfriskende dukkert både før og efter dagens aktiviteter. Husk badetøj og evt. badesko, da det er stenstrand. Der er desuden en fantastisk badebro med trappe. Forhåbentlig vil vandet være lunt endnu.



Opvarmning

Fælles opvarmning hvor både lattermuskler og krop bliver rørt, så vi er klar til dagens udfordringer.

Udfordre din balance på stationerne

Velkommen til stationstræning – hvor pulsen kommer op og smilet frem.

Du kommer rundt på forskellige stationer, alle bemandet med kompetente instruktører, og bliver udfordret til et tættere samarbejde mellem hjerne, krop og din protese.



Cykling

Cykling – flere sværhedsgrader og noget for både livsnyderen og vovehalsen,

- Første gang på cykel

Vil du gerne lære at cykle igen? Vi ved, at det kan være vanskeligt at finde balancen og det gode tråd, men du behøver ikke at være nervøs. Vores erfarne instruktører skal nok sørge for, at det bliver en tryk og god oplevelse for dig.

- Mountainbike – rolig tur i området

Har du prøvet at cykle med protese før, og vil du gerne ud at nyde omgivelserne?

Vi cykler i nogenlunde samlet flok til Storebæltsbroen og holder en lille pause under broen, hvor vi kan nyde udsigten, inden vi cykler retur.

- Mountainbike – teknikbane

Vil du gerne dygtiggøre dig teknisk? Vi har allieret os med Slagelse Mountain Bike Klub, som kommer og underviser i teknik på mountainbikes.

- Mountainbike – Gi' den gas på single track

Dette hold er for dig, hvor der bare skal være fart over feltet. Vores MTB-instruktører har lagt en rute, hvor alle får sved på panden og bliver udfordret på cyklerne.



Løb

Løbeundervisningen er delt op i grupper afhængig af dit amputationsniveau. Herved sikrer vi maksimalt udbytte for alle.

Som regel starter vi med løbe-forberedende øvelser på egen protese, hvor vi gennemgår og træner de grundlæggende løbeteknikker. Derefter deler vi løbecyklus op og træner de enkelte elementer særskilt, inden vi sammensætter dem til decideret løb.

Du vil opleve, at vores instruktører har stort fokus på instruktion og feedback, så du kan få så optimal og symmetrisk løbestil som muligt.

Afhængig af dine fysiske forudsætninger, amputationsniveau og protesetype, har du mulighed for at låne løbeproteseekomponenter og afprøve løb på disse. Hvis du benytter kosmetik på din protese, kan det begrænse dine muligheder for at prøve andre komponenter.

Vi træner på løbeproteseerne på forskelligt underlag (græs, grus mm.).



Power & Punch – Slagkraft og balance med stil

Vi garanterer sved på panden i denne hårdtslående aktivitet, hvor vi inddrager elementer af boksning, selvforsvar og funktionel balancetræning bla. med balancebrydning – skræddersyet til dig som protesebruger.

Det lyder måske ikke særlig proteseteknisk, men i denne session er balancen på protesen hele fundamentet. Så forvent at der bliver stillet krav til, at du flytter vægten fra ben til ben og oplev sandsynligvis, at du træner meget "proteseteknisk" uden, at du tænker over det.

Det er en intens og sjov session, hvor du både får sved på panden, styrket kroppen og boostet selvtilliden.

Vi arbejder med slagteknik, kropskontrol og grounding – og lægger vægt på, hvordan du bruger din protese aktivt i bevægelse og balance. Øvelserne foregår i et højt tempo, men tilpasses altid til dit individuelle niveau.

Her er fokus ikke på at "slå hårdt" men på at bevæge sig kraftfuldt, præcist og med nærvær. Du vil opleve, hvordan rytme, koordination og kernestyrke spiller sammen i bevægelser, der både styrker din fysiske form og mentale tilstedeværelse.

Power & Punch er for dig, der gerne vil mærke kroppen arbejde, få pulsen op og gå derfra med fornyet energi og styrke – både fysisk og mentalt.



Essentiel træning – Styrk din base, med og uden protese

Denne træningssession har fokus på funktionel og målrettet træning – både med og uden protese. Vi arbejder med kropskontrol, styrke og stabilitet, og lægger særlig vægt på core-træning og protesetekniske øvelser, som understøtter din gang, balance og generelle bevægelighed.

Du bliver introduceret til øvelser, som spiller en central rolle i din stabilitet og bevægelssikkerhed. Ved at afprøve dine evner og med fokus på feedback og læring, har du mulighed for at optimere samarbejdet mellem dig og din protese.

Mange af øvelserne kan nemt tages med hjem og bruges i din egen hverdag efter Løbeskolen som et redskab til at styrke din base og forebygge overbelastning.

Alle øvelser tilpasses individuelt, og der er mulighed for at deltage uanset dit erfaringsniveau eller funktionsniveau.



Åndedræt og det kolde dyp

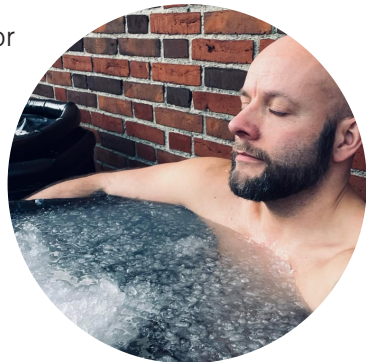
Efter dagens strabadser er det godt at hjælpe syren ud af kroppen og musklerne til at slappe af.

Åndedræt er en af de mest fundamentale processer i vores krop, og det har en stor indvirkning på vores kredsløbs tilstand.

Det er også vigtigt for vores mentale og fysiske sundhed, da det bl.a. kan hjælpe med at reducere stress og angst samt øge vores energi og koncentration.

Ronny Akkermann guider os igennem en fuld åndedræts-session og efterfølgende guidet isbad.

Når du træder ned i et isbad, sænkes kroppens temperatur hurtigt, hvilket aktiverer det sympatiske nervesystem, men via dit åndedræt kan du flytte fokus og dermed aktivere det parasympatiske nervesystem, som er der, hvor roen ligger. Så kom med og mærk hvor meget du selv er i stand til via dit åndedræt.



Søndag

Den perfekte afrunding

- Empower yourself 🏋️🏋️🏋️
- 3-kamp 🏋️🏋️🏋️
- Endnu mere løb ... 🏋️🏋️🏋️
- En verden af muligheder – test forskellige protesefødder 🏋️🏋️🏋️
- Badminton 🏋️🏋️🏋️
- Bordtennis 🏋️🏋️🏋️
- Kørestolsbasket 🏋️🏋️🏋️
- Balancetræning med Sensopro 🏋️🏋️🏋️
- Vi runder weekenden af med udspænding og afspænding 🏋️🏋️🏋️

Empower yourself – Stå stærkt i balance

Glæd dig til en energifyldt session, hvor Bo Rocatis guider dig til at stå stærkt – både i dig selv og på benene.

Vi arbejder med at styrke både kroppen og selvtilliden gennem en kombination af selvforsvarsteknikker, faldtræning og balanceøvelser – alt sammen tilpasset dig som protesebruger.

Formålet er at give dig konkrete redskaber, du kan bruge i hverdagen for at føle dig mere sikker og tryk i din krop. Du vil lære at falde uden at komme til skade, forbedre din kropslige stabilitet og reagere mere sikkert i udfordrende situationer – både fysisk og mentalt.

Aktiviteten foregår i et trygt og støttende miljø, hvor der er plads til forskellighed.

3-kamp

Vi udfordrer hinanden i 3-kamp – lige dele ben, arme og mentalt overskud. Tør du? Her er brug for stærke ben, hurtige bevægelser og udholdenhed, når du kæmper siddende, stående og trin for trin.



Endnu mere løb...

Kan du ikke få nok af løb, er her en unik mulighed for at give den ekstra gas under kyndig vejledning af erfarne Anton Finne, Ricki Dalhof og Bo Rocatis samt vores specialiserede fysioterapeuter og bandagister.



En verden af muligheder – test forskellige protesefødder

Vores leverandører står til din rådighed med information om de forskellige protesefødder, der findes på markedet. Sammen med vores specialister kan du benytte den unikke mulighed for at teste forskellige protesefødder og få kyndig vejledning i forskellene.

Vær opmærksom på, at hvis du benytter kosmetik på din protese, kan det begrænse dine muligheder for at prøve andre komponenter.



Badminton

Vi stiller nettet frem og byder op til en gang rundt om nettet samt den klassiske one on one samt double. Her er god mulighed for at træne øje-hånd koordination samtidig med styring af protesen er et must.



Bordtennis

Rundt om bordet må siges at være en klassisk disciplin i bordtennis, som ofte ender i grin og flyvende bordtennisbolde. Vil du hellere øve dig i serv eller smash, er der også plads til dette, når Ole Sloth står klar med bat og bolde.



Kørestolsbasket

2 basketkurve, en bold og en hulens masse hjul er ingredienser i den sjove og lidt vilde disciplin, kørestolebasket. Her tager vi af gode grunde ikke skridt, men stærke arme er et must og teamsamarbejde er i højsæde.

Balancetræning med Sensopro

Udfordre din koordination og balance med Sensopros nyeste skud på stammen. Her skal der holdes styr på både krop og elastikker, når bevægelserne stiller krav til samarbejdet mellem hjerne og krop. Der er forskellige indstillinger, så alle bliver udfordret på netop deres niveau.



Udspænding & klar til afrejse...

Efter weekendens mange aktiviteter og udfordringer skal vi ned i gear og blive klar til hjemrejse.

