

# ELVERDAL RE-FORM

- REHABILITERING  
OCH SENIORFITNESS



Elverdalen

## INDHOLD

- 2 Elverdalen Re-Form
- 3 Projekt Milstolpeparken i Kolding
- 7 Senior- og rehabiliteringsudrustning



ELVERDAL AB  
FÖRETAGSHUSET  
BOX 16 118  
S-200 25 MALMÖ

(+46) 70 285 24 70  
INFO@ELVERDAL.SE  
WWW.ELVERDAL.SE

## ELVERDAL RE-FORM

Elverdalen Re-Form är en serie som ägnar sig väl till seniorer och patienter i rehabilitering. Serien innehåller flera olika redskap som tillgodoser träning av hela kroppen med ett särskilt fokus på:

- Balans
- Koordination
- Kardiovaskulär träning
- Styrketräning

Serien har en mycket fin och stilren design som framstår elegant och fint bearbetad i rostfritt stål.

Elverdalen Re-Form är en träningsserie i hög kvalitet som brukarna utan tvekan kommer att tycka om att använda eftersom den tillgodoser kroppens naturliga rörelsemönster, oavsett kroppsstorlek.



Rehabilitering



Senior träning

# MILSTOLPEPARKEN I KOLDING

## - FRÅN IDÉ TILL FÄRDIGT HÄLSOPROJEKT

Hos Elverdal lägger vi stor vikt vid att utarbeta projekt efter önskemål och behov. Därför tvekade vi inte, utan tackade i mars 2015 ja till att delta i Koldings idéutvecklings-laboratorium gällande rehabilitering och hälsofrämjande. Därmed gick Elverdal in i ett spännande samarbete med andra sakkunniga, medborgare och patienter. Ett samarbete, som resulterade i två aktivitetsområden för uppträning och rehabilitering för kommunens invånare och patienter och för lek och lärande för områdets barn och ungdomar.

### IDÉUTVECKLING

Idéutvecklingslaboratoriet kom till efter ett önskemål från kommunen om att skapa en förbindelse mellan Kolding Sundhedscenter og Marielundsskogen. Detta med avsikten att aktivera naturen runtomkring och att mjuka upp gränsen mellan sjukhus, hälsocenter och resten av staden för att därigenom göra området mera attraktivt både för patienter, personal, anhöriga och förbipasserande. På idéutvecklingslaboratoriet delades vi in i tvärfackliga grupper, där Elverdal representerade den arkitektfackliga resursen. Här utvecklade och presenterade vi ett koncept, som handlade om milstolpar, som på ett naturligt sätt skulle binda samman befintliga stensättningar, stigar och grönområden. Milstolparna skulle inbjuda till vistelse och motivera till aktivitet och rörelse på egna premisser, till att gå sina egna vägar, även bort från stigen, både i och utanför ett hälsomässigt och pedagogiskt sammanhang. Denna idén väckte stort gillande hos den överordnade projektgruppen.







## ARKITEKTFACKLIG KUNSKAP OCH SPARRING

Kolding Kommune, designer Kim Aagaard Holm och Elverdal enades därför om att bygga vidare på idén tillsammans. Samarbetet löpte som en interaktiv process med fortlöpande sparring med målgruppen och hälsosakkunnig personal, för, som projektledaren **Mads Mathias Kyed** formulerar det:

**”Vi ska tänka in brukaren i vårt arbete och vi ska tänka arkitekturfackkunskap ihop med designfackkunskap för att få bäst möjliga värde ur det vi håller på med.”**

Elverdals unika kompetens bidrog här med arkitektfacklig kunskap, skissering och ritning utgående från den fortlöpande sparringen. Här funderades det ner till minsta detalj över höjder, vinklar, avstånd, former och utsikter. Allt för att skapa områden, som tillgodoser återhämtning, rehabilitering, hälsa, gemenskap, lek och lärande.

## ETT ATTRAKTIVT RESULTAT

Det nära samarbetet bar frukt och resulterade i att vi redan i maj 2016 kunde inviga två milstolpar; Träningsmattan och Utsiktsplatsen. Träningsmattan är tillrättalagd för olika övningar som stärker de fysiska och kognitiva funktionerna på alla parametrar. Utsiktsplatsen är utvecklad för att skapa rum att stanna till i och för rörelse för brukare i alla åldrar.



**Kim Aagaard Holm**  
- Designer och innehavare  
av Designastronaut.dk



**Mads Mathias Kyed**  
- Projektledare och  
utvecklingskonsulent,  
Kolding Kommun

I dag besöks Utsiktsplatsen flitigt av både förskolor, skolor och dementa, som var för sig utforskar området på sina egna premisser. Träningsmattan är särskilt lockande för seniorer och patienter, som har gått igenom rehabiliteringsprogram och den har blivit en viktig del av den dagliga träningen vid Hälso-centret. Och som designern **Kim Aagaard Holm** säger:

**”Vi hade i början ingen aning om hur det skulle se ut, men vi har hamnat i något, som är enormt värdefullt och som folk tycker om. Och vi ser ju att folk använder det.”**

Allt detta beroende på ett ytterst väl-fungerande och professionellt samarbete och vi är stolta över de berömmande orden från projektledaren **Mads Mathias Kyed** till Elverdal:

**”De har satsat allt. Vi kom in i en kall period strax före en invigning, så när det uppstod en varmare period, arbetades det febrilt - det var häftigt att se. Det där med ansvar för att få saker och ting ordentligt utförda utgående från de detaljer, som vi hade att utveckla ifrån - det fungerade väldigt bra”.**

## MÅLINRIKTADE PRODUKTER FÖR REHABILITERING OCH SENIORER

Genom samarbetet med Kolding Kommune har vi hos Elverdal fått bekräftat att det finns ett verkligt behov av utomhusredskap för uppträning och hälsofrämjande med intiktning på hälsocentra och seniorer. Därför introducerar vi nu ett helt nytt sortiment, som med fördel kan ingå i liknande projekt eller som enstaka redskap. På de nästkommande sidorna presenterar vi de enskilda produkternas egenskaper.









## RE-FORM BÄNK MED TRÄNINGSHJUL ▶

ARTIKEL NR. / ARTIKEL NR.  
ER200.600 / ER200.400



Bänken ägnar sig särskilt väl till seniorer och rehabiliteringspatienter eftersom den är högre än andra bänkar. Den har ett bra ryggstöd samt armstöd som ger ett gott stöd när man ska sätta och resa sig. Det finns ett utrymme i bänken där man kan placera sin käpp medan man tränar.



Cykeltur med utrymme till samtal



Kardiovaskulär träning via de stora muskelgrupperna i benen



Hjärt- och lungpatienter

Bänken ägnar sig särskilt väl till seniorer och rehabiliteringspatienter eftersom den är högre än andra bänkar. Den har ett bra ryggstöd samt armstöd som ger ett gott stöd när man ska sätta och resa sig. Det finns ett utrymme i bänken där man kan placera sin käpp medan man tränar.



Styrketräning av de stora muskelgrupperna i benen



Rehabilitering av knäpatienter. Övningen ger styrka och stabilitet



## RE-FORM BÄNK ◀ MED PEDAL

ARTIKEL NR. / ARTIKEL NR.  
ER200.600 / ER200.900










## RE-FORM WALK- AROUND ➔




ARTIKEL NR.  
ER200.1000



Gånghjul för träning av gång. Tempot kan varieras efter eget önskemål.

-  Kardiovaskulär träning och rehabilitering av gång på ett roligt och motiverande sätt
-  Proprioception av hela nedre extremiteten
-  Stukade vrister och andra skador i nedre extremiteten

Crosstrainer för träning av armar, mage och rygg. Handtagen flyttas fram och tillbaka i eget tempo.

-  Vid stående träning övas samtidigt balans och stabilitet
-  Träning av armar, mage och rygg
-  Hjärt- och lungpatienter



## RE-FORM ← CROSSTRAINER

ARTIKEL NR.  
ER200.300








## RE-FORM DUBBEL ROTATIONSÖVNING ➔


ARTIKEL NR.  
ER200.1100



Rotationsövning för träning av koordination, flexibilitet och balans. Rotationsplattan följer med kroppens rotation i eget tempo. Möjligt att få stöd från bom.

-  Träning av koordination, flexibilitet och balans
-  Ägnar sig särskilt väl för bibehållning och träning av rygg samt abdominala muskler
-  Kan kombineras med en inbyggd vippbräda som är särskilt välägnad för rehabilitering av vristskador

Sittande styrketräning med rörliga handtag. Handtagen dras upp och pressas ned i eget tempo. Handtagen står stilla när rörelsen stoppas.

-  Träning av övre delen av ryggen samt armar och axlar



## RE-FORM ← ARMTRÄNARE

ARTIKEL NR.  
ER200.500







## RE-FORM ARMCYKLING ➔

ARTIKEL NR.  
ER200.1300



Stående armsträck för styrketräning  
och rehabilitering av armar och axlar.  
Sträckriktningen bestäms individuellt.



Styrketräning och  
rehabilitering av armar  
och axlar

Stående armcykling för träning av  
armarnas rörlighet och koordination.



Vid stående träning övas  
samtidigt balans och  
stabilitet



Mild kardiovaskulär träning



Hjärt- och lungpatienter



Arm- och bröstopererade



## RE-FORM ← ARMSTRÄCK

ARTIKEL NR.  
ER200.1400









## RE-FORM BALANSBRÄDA ➔




ARTIKEL NR.  
ER200.100



Balansbräda för träning av balans och koordination. Brädan vippar försiktigt i båda riktningar i takt med att du flyttar viktpunkten.

-  Träning av balans och koordination
-  Rehabilitering av vrister
-  Stabilitets- och balansträning av nedre extremiteten
-  Stärkning av proprioception (ledband)

Mobilitetsstativ för träning av koordination, balans och koncentrationsförmåga. Övningen går ut på att man går på den slingrande linjen och flyttar ringen utan att röra stativet. En rolig utmaning för alla.

-  Träning av koordination, balans och koncentrationsförmåga
-  Stabilitets- och balansträning av nedre extremiteten
-  Stärkning av proprioception (ledband)

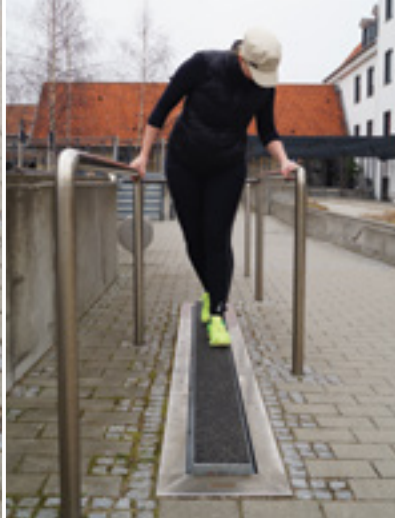


## ← RE-FORM MOBILITETSSTATIV

ARTIKEL NR.  
ER200.3000










## RE-FORM BALANSBOM






ARTIKEL NR.  
ER200.200



Balansträning med möjlighet för att ta stöd av parallella bommar. Balansbommen vippar försiktigt i båda riktningar i takt med att man rör sig fram och tillbaka.

-   Stabilitets- och balansträning av nedre extremiteten
-  Stärkning av proprioception (ledband)

Dubbel vippbräda för träning av balans och koordination. Brädan vippar försiktigt i den riktning man rör sig.

-  Träning av balans och koordination
-  Stabilitets- och balansträning av nedre extremiteten
-  Rehabilitering av vristen
-  Stärkning av proprioception (ledband)
-  Kan kombineras med en inbyggd rotationsbräda som ägnar sig särskilt väl till träning av rygg samt abdominala muskler



## RE-FORM DUBBEL VIPPBRÄDA

ARTIKEL NR.  
ER200.1500











ELVERDAL AB  
FÖRETAGSHUSET | TLF. (+46) 70 285 24 70  
BOX 16 118 | INFO@ELVERDAL.SE  
S-200 25 MALMÖ | WWW.ELVERDAL.SE

**Elverdalen**