

Se også folder under Træningsafdelingen på

[www.sundhed.svendborg.dk](http://www.sundhed.svendborg.dk)



Svendborg  
Kommune

# Selvtræning

## i Svendborg Kommune

### Træningsafdelingen

#### BORGERINFORMATION



**Træningsafdelingen:**

**Svinget 14, 5700 Svendborg. 62 23 40 40**

**Email: [traening@svendborg.dk](mailto:traening@svendborg.dk)**

Telefontid:

Mandag til torsdag 8.00 – 10.00  
og 13.30 – 15.00

Fredag: 8.00 – 10.00

# Selvtræning i Svendborg Kommune

## Velkommen som selvtræner

Selvtræning er et gratis tilbud, hvor du træner på eget ansvar. Træningsafdelingen stiller 8 træningscentre til rådighed for dig på tidspunkter, hvor selvtræning er mulig.

**For at kunne selvtræne** i dette tilbud skal du være over 60 år eller være førtidspensionist og være bosat i Svendborg Kommune. Herudover skal du efter en kort instruktion selv kunne varetage træningen. Du instrueres af en fysioterapeut fra Træningsafdelingen i Svendborg Kommune. Under selvtræningen kan der være andre trænere tilstede som træner under en anden ordning i forbindelse med genoptræningsforløb.

**Træningscentre** er indrettet efter og tilpasset de visiterede borgere som er henvist til genoptræning f.eks. efter indlæggelse på sygehus. Placering af træningsudstyr og vedligeholdelse af dette sker primært ud fra en samlet vurdering af de visiterede borgeres behov og de ressourcer, der er afsat hertil.

### Her er det muligt at selvtræne:

Center Frøavlen	Lerchesvej 7, 5700 Svendborg
Tåsinge Plejecenter	Syrenvej 24, 5700 Svendborg
Stenstrup Plejecenter	Hostrupvej 1, 5771 Stenstrup
Center Gudme	Storkehavevej 6, 5884 Gudme
Aldersro Centret	Aldersro 4, 5700 Svendborg
Damgården	Kærvej 8, 5881 Skårup
Ollerup Dagcenter	Svendborgvej 16, 5762 Vester Skerninge
Thurøhus	Bergmannsvej 17, 5700 Svendborg

**Har du ønske om at selvtræne** retter du henvendelse til Træningsafdelingen i Svendborg Kommune. Herefter vil du få tid og sted for instruktion sammen med andre selvtrænere. Se kontaktinfo på forsiden.

**Instruktionen foregår** efter aftale enten i: Træningscenter på Frøavlen, Lerchesvej 7, 5700 Svendborg eller på Tåsinge, Syrenvej 24, 5700 Svendborg.

**Efter instruktion** af en terapeut, kan du bruge centrets træningsfaciliteter inden for de tider som er gældende for det aktuelle træningssted. – Tiderne udleveres ved instruktionen.

**Selvtræningstiderne** kan også ses i det enkelte træningslokale. Evt. ændringer af selvtræningstider bliver varslet på opslagstavle i det aktuelle træningscenter. Du er

selv ansvarlig for at holde dig orienteret om de aktuelle selvtræningstider og andre informationer på opslagstavle i træningscenteret.

**Hvis du er i tvivl om, hvad du må / ikke må træne:** Ved behov for nærmere udredning og instruktion i forhold til specifikke fysiske gener henvises til egen læge og / eller privatpraktiserende fysioterapeut. Hvis du inden start deltager i et genoptræningsforløb f.eks. henvist fra sygehus, så vil den specifikke instruktion være inkluderet i dette forløb.

### **Praktiske oplysninger:**

- Undgå smitte:
  - Gældende retningslinjer for god hygiejne følges. Vask af hænder og brug af håndsprit før og efter træning.
  - Håndtag på redskaber afsprittes efter brug. Der forefindes "papirservietter" og forstøver med desinficerende væske.  
*Hvis der er ved at mangle sprit m.m., er du velkommen til at gøre opmærksom på dette på selvtrænerens opslagstavle.*
- Medbring indendørs træningssko i centret. Ved brug af udendørs fodtøj trækkes grus mv. ind på gulvet og på maskinerne
- Det er en god ide at medbringe en vandflaske
- Desværre kan der ikke tilbydes et sted at tage bad efter træning.

### **Mulige alternativer m.m.:**

- **Fitnesscentre** og andre træningsmuligheder som findes på Sydfyn
- **Svendborg Senioridræt 62 23 30 19** <http://www.svsi.dk>
- Kronisk sygdom: **Sundhedshus Svendborg** tilbyder en særlig indsats til borgere med KOL, diabetes, kræft og hjerte/kar sygdomme. Tilbuddet er et tidsafgrænset holdtilbud.

Få mere information på [sundhed.svendborg.dk](http://sundhed.svendborg.dk) eller kontakt Sundhedshus Svendborg på tlf. 62234025 eller e-mail [sundhedshus@svendborg.dk](mailto:sundhedshus@svendborg.dk)

## Information om træningsstederne

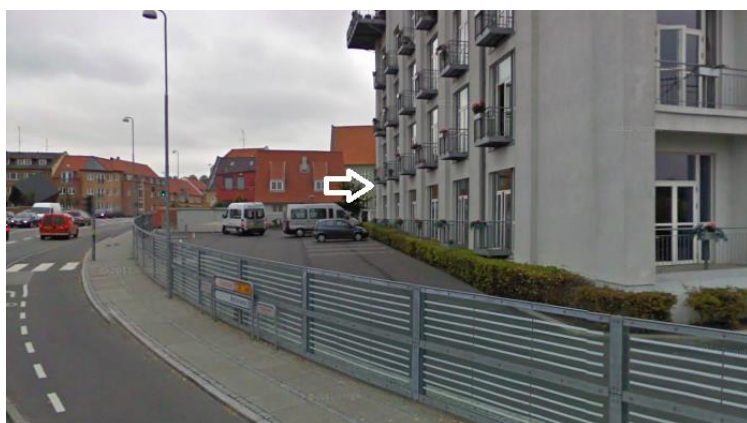
### Træningscenter Frøavlen, Lerchesvej 7, 5700 Svendborg.

**Adgang:** Træningscenter findes længst inde i baggården

**Parkering:** Der er fri parkering på de fleste pladser ved Frøavlen, når du selvtræner

**Diverse:** Toilet findes på gangen

**Udstyr:** Træningscykler, løbebånd, benpres, romaskine, måtter m.m.



<b>Mandag</b>	6.00 – 7.00	17.00 –21.00
<b>Tirsdag</b>	6.00 – 8.15	17.00 –21.00
<b>Onsdag</b>	6.00 – 9.00	17.00 –21.00
<b>Torsdag</b>		17.00 –21.00
<b>Fredag</b>	6.00 – 8.00	15.00 –21.00
<b>Lørdag</b>	6.00 – 21.00	
<b>Søndag</b>	6.00 – 21.00	

### Træningscenter ved Tåsinge Plejecenter, Syrenvej 24, Tåsinge, 5700 Svendborg.

**Adgang:** Gå til venstre, når du går ind ad skydedør ved hovedindgangen.

**Diverse:** Toilet findes på gangen ned til træningslokalet

**Udstyr:** Træningscykler, løbebånd, benpres, romaskine, måtter m.m.



<b>Mandag</b>	06.00 – 09.00	
<b>Tirsdag</b>	06.00 – 08.00	16.30 –21.00
<b>Onsdag</b>	06.00 –09.00	16.30 –21.00
<b>Torsdag</b>	06.00 –08.00	16.30 –21.00
<b>Fredag</b>	14.00 –21.00	
<b>Lørdag</b>	06.00 –21.00	
<b>Søndag</b>	06.00 –21.00	

## Træningscenter ved Stenstrup Plejecenter, Hostrupvej 1, 5771 Stenstrup

**Adgang:** Lige før hovedindgangen går du til venstre.

**Diverse:** Toilet ved siden af træningslokale

**Udstyr:** Træningscykler, løbebånd, benpres, romaskine m.m.



<b>Mandag</b>	07.00-8.30	16.00-20.00
<b>Tirsdag</b>	16.00-20.00	
<b>Onsdag</b>	07.00-10.00	16.00 - 20.00
<b>Torsdag</b>	16.00-20.00	
<b>Fredag</b>	07.00-08.00	15.00-20.00
<b>Lørdag</b>	07.00 -20.00	
<b>Søndag</b>	07.00 -20.00	

## Center Gudme, Storkehavevej 6, 5884 Gudme

**Adgang:** Nøglekort. Indgang helt nede ved børnehaven. Der er få P – pladser ved indgang, evt. parkere ved "gamle rådhus". Anvend nøglekort. Træningslokale er første lokale til venstre ved indgangen.

**Diverse:** Toiletter ved garderoben overfor.

**Udstyr:** Træningscykler, løbebånd, benpres, romaskine m.m.



<b>Mandag</b>	6.15 - 08.30	16.00 -20.00
<b>Tirsdag</b>	6.15 - 08.00	15.00 -20.00
<b>Onsdag</b>	6.15 - 09.30	15.00 -20.00
<b>Torsdag</b>	6.15 - 08.00	15.30 -20.00
<b>Fredag</b>	6.15 - 08.30	14.00 -20.00
<b>Lørdag</b>	6.15-20.00	
<b>Søndag</b>	6.15-20.00	

## Aldersrocentret, Aldersro 4, 5700 Svendborg

**Adgang:** Gå ind ad skydedør og til venstre

**Diverse:** Toilet findes på gangen ind til træningslokalet

**Udstyr:** Træningscykler, romaskine, benpres, måtter m.m.



<b>Mandag</b>	8.00 – 09.00	15.30 -21.00
<b>Tirsdag</b>	7.00 – 09.00	15.30 -21.00
<b>Onsdag</b>	7.00 – 09.00	15.00 -21.00
<b>Torsdag</b>	7.00 – 09.00	15.30 -21.00
<b>Fredag</b>	7.00 – 09.30	14.00 -21.00
<b>Lørdag</b>	7.00-21.00	
<b>Søndag</b>	7.00-13.00	15.00-21.00

## Damgården, Kærvej 8, 5881 Skårup

**Adgang:** Træningslokale ligger lige overfor hovedindgang.

**Udstyr:** Træningscykler, løbebånd, benpress, m.m.



<b>Mandag</b>	7.00 – 9.00	16.00 – 20.00
<b>Tirsdag</b>	7.00 – 8.00	15.45 – 20.00
<b>Onsdag</b>	7.00 – 9.00	15.00 – 20.00
<b>Torsdag</b>	7.00 – 8.00	16.00 – 20.00
<b>Fredag</b>	12.00 – 20.00	
<b>Lørdag</b>	7.00 – 20.00	
<b>Søndag</b>	7.00 – 20.00	

## Thurøhus, Bergmannsvej 17, Thurø, 5700 Svendborg

**Adgang:** Gå ind ad hovedindgang, til højre og derefter til venstre gennem dagcenter.

**Diverse:** Toilet ved træningsrummet

**Udstyr:** Træningscykler, benpress, romaskine m.m.



<b>Mandag</b>	8.00 – 9.00	15.00 – 20.00
<b>Tirsdag</b>	Vederlagsfrie fys. opgaver	15.00 – 20.00
<b>Onsdag</b>	8.00 – 9.00	15.00 – 20.00
<b>Torsdag</b>	8.00 – 9.00	15.00 – 20.00
<b>Fredag</b>	8.00 – 9.00	15.00 – 20.00
<b>Lørdag</b>	10.00 – 20.00	
<b>Søndag</b>	10.00 – 20.00	

## Ollerup Plejecenter, Svendborgvej 16, 5762 Vester Skerninge

**Adgang:** Der er flere indgange til træningscentret på Ollerup plejecenter.

**Udstyr:** Træningscykler, romaskine, løbebånd m.m.

1. Hovedindgangen: Parkerer du på p-pladsen lige bag hovedbygningen, eller kommer du med bus, anbefales det at benytte hovedindgange. Vælger du hovedindgangen, skal du gå til venstre, når du kommer ind, fortsætte gennem klublokalet og videre ud i mellemgangen. Fra mellemgangen er der adgang til træningslokalet.



<b>Mandag</b>	6.00 – 12.00	15.30 – 20.00
<b>Tirsdag</b>		14.00 – 20.00
<b>Onsdag</b>	6.00 - 8.00	11.15 – 20.00
<b>Torsdag</b>	6.00 - 9.30	14.00 – 20.00
<b>Fredag</b>	8.45 – 20.00	
<b>Lørdag</b>	6.00 – 20.00	
<b>Søndag</b>	6.00 - 10.00	12.00 – 20.00

2. Vælger du indgangen fra parkeringsmulighed 2., hvor der er kortere gåafstand til træningscentret, kan du gå ind af bagindgangen. Gå ind under halvtaget/gangbroen og vælg døren til højre:

Herfra er der mulighed for at benytte enten trapper eller elevator op til stueplan. Når du kommer op i stueplan, skal du gå til venstre, ind af den blå dør. Her kommer du ind i en mellemgang.



3. Indgang lige ved træningscentret. Kommer du på cykel, kan cyklen parkeres her, uden at den generer adgangsforholdene. Når du kommer ind af døren, skal du gå til højre, gennem den blå dør. Her kommer du til en mellemgang.



MELLEMGANG



# Optimer din træning

Introduktionen til træningscentret er en generel information om det vigtigste træningsudstyrs indstilling og anvendelse. Der er altså ikke tale om, at du får et individuelt tilpasset træningsprogram og du skal selv søge råd andetsteds, hvis du er i tvivl om, hvad du må træne.

## TRÆNINGSGVEJLEDNING

### **Opvarmning:**

Start altid træningen med opvarmning på kondicykel, romaskine, crosstrainer eller gangbånd. Varighed: 10 – 15 minutter

### **Styrketræning:**

**Formål:** Få flere kræfter for at få mere overskud i hverdagen og mindske risikoen for at falde.

**Styrketræningsmaskiner:** Benpres, armtryk og armtræk.

**Hvordan træner man?** For at styrketræne skal belastningen være så høj, at man højest kan tage 10 gentagelser. For at få mest ud af træningen skal man træne 3 x 10 gentagelser med pauser imellem.

### **Konditionstræning – også kaldet kredsløbstræning:**

**Formål:** Bedre hjerte-, lunge- og kredsløbsfunktion for at få mere luft til at klare hverdagen og mindske risikoen for livsstilssygdomme.

**Konditionstræningsmaskiner:** Kondicykler, gangbånd, romaskine og crosstrainer.

**Hvordan træner man?** For at træningen bedrer konditionen skal du være så forpustet, at du ikke kan føre en almindelig samtale, mens du træner. Fortsæt i 20 – 30 minutter.

## **Det er vigtigt, at man både styrketræner og konditionstræner**

### **Vægttab:**

Styrketræning er vigtig, når man vil tabe sig. Vi anbefaler 2 – 3 gange ugentlig. Suppler med konditionstræning i 30 – 60 minutter i så højt tempo som muligt.

**HUSK:** Det er godt at være normalvægtig, men vigtigere at være fysik aktiv.

### **Træningsømhed:**

Det er naturligt, at man bliver øm i kroppen, når man begynder at træne. Hvis ømheden fortager sig efter 1 – 2 døgn, har træningsmængden været passende.

**Lyt til din krop!**

**God fornøjelse 😊**

**Venlig hilsen Træningsafdelingen, Svendborg Kommune**