

Frame Running

- Sjov, Bevægelse og Fællesskab



**For børn og unge
med fysiske
funktionsnedsættelser**

Har du lyst til at være fysisk aktiv og samtidig være en del af et stærkt fællesskab?

Så er FRAME-EX projektet noget for dig

”FRAME-EX”-projektet er et tilbud om Frame Running til børn og unge med moderate til svære funktionsnedsættelser.

FRAME-EX er et tværgående projekt som kombinerer almene foreningstilbud og forskning. Projektet ønsker først og fremmest at skabe idrætsaktiviteter for børn og unge med funktionsnedsættelse i fire lokale idrætsforeninger i Danmark – og samtidig ønsker vi

at blive klogere på betydningen af at være fysisk aktiv i et foreningstilbud, målrettet børn og unge med moderate til svære funktionsnedsættelser.

I FRAME-EX træner personer med fysiske funktionsnedsættelser gang og løb ved hjælp af en trehjulet løbecykel, kaldet en Frame Runner. Udstyret kan tilpasses den enkelte atlets behov og gør det muligt at opleve fornemmelsen af selvstændig bevægelse.

I denne folder kan du læse mere om projektet.

Hvad skal deltagerne i FRAME-EX projektet?

Som deltager i FRAME-EX projektet tilbydes du træning 1-2 gange om ugen i din lokale FRAME-EX klub og samtidig vil du have mulighed for at indgå i indsamling af viden.

Indsamling af data

Projektets forskningsdel har en 12-ugers kontrolperiode med 1 ugentlig træning, hvor du lærer Frame Runneren at kende, og hvor fokus er på at komme i gang. Herefter vil en 12-ugers interventionsperiode starte med 2 ugentlige træninger, hvor der er fokus på mere fysisk og teknisk krævende øvelser.

Som deltager vil du få testet hvor stærk og hurtig du er, både på og af Frame Runneren. Du vil i perioder skulle have en aktivitetsmåler på, der måler hvor aktiv du er, både i træningen og generelt i hverdagen.

Du og dine forældre vil blive bedt om at udfylde et spørgeskema, der spørger ind til din deltagelse i hverdagsaktiviteter, livskvalitet samt fysiske og sociale elementer. Vi vil også lave interviews af dig og dine forældre.

Alle test vil blive lavet før og efter både kontrolperiode og interventionsperiode, samt 6 og 12 måneder efter interventionsperioden.

Hvor og Hvornår?

Projektet giver mulighed for træning, leg og bevægelsesglæde ved at tilbyde ugentlige træninger i fire FRAME-EX klubber i Danmark:

- Randers Freja Atletik
- Kolding KFUM Atletik og Motion
- Odense Atletik GF
- Parasport Frederiksberg.

Rekrutteringen af nye atleter og opstart af træning sker i 2025.

Vil du høre mere?

Ønsker du yderligere information om projektet og hvordan du kommer i gang, så kontakt:

Tina Udemark Pasgaard
Fysioterapeut, ph.d.-studerende på FRAME-EX

Mail: tina.udemark.pasgaard@rsyd.dk

Telefonnummer: 2441 8489

Besøg Frame-Ex.dk



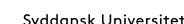
Her finder du mere information om FRAME-EX projektet samt kontaktoplysninger til klubberne.



Samarbejdspartnere



FRAME-EX støttes af:



"Vi ser Frame Runneren som en gamechanger i forhold til at fremme deltagelse. Det betyder, at børn og unge, der ellers ville være begrænset i deres fysiske aktiviteter, har mulighed for at være fysisk aktive"

Søren Jul Kristensen, tidl. udviklingschef, Parasport Danmark

* Parasport Danmark er sponsoreret af: PRESSALIT, JYSK, Elsass Fonden, TOYOTA, KVFONDEN og BEVICA Fonden

