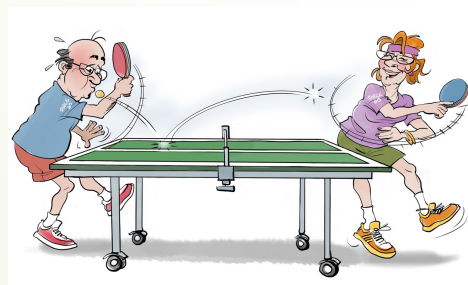




Sundhedbatter træning

Version 1.0
24-05-22



- ✓ Sundhedbatter træning er et komplet træningskoncept for krop og hjerne, Individuelt tilpasset.
- ✓ Det primære formål med Sundhedbatter træning er at tilbyde forebyggende, fysisk og mental træning til alle samt til mennesker med demens.
- ✓ Sundhedbatter træning bygget på varierende og funktionelle øvelser med bat og bold.
- ✓ Krop og hjerne trænes på næsten samme tid.
- ✓ Sundhedbatter træning er for alle uanset niveau og for dig, som du stiller op..

2. Sundhedbatter træning
3. Fysisk opvarmning med bat og bold
4. Mental opvarmning
- 5-6 Indspil
7. Spinning
8. Powertræning
9. Robotanvendelse
10. Skyggebordtennis
11. Sundhedsstyrelsen anbefaler
12. Strækøvelser
13. Afspænding
14. Borgskala
15. Adræthedsmodellen

Sundhedbatter træning v.1.0

2

Rød tekst:: Skal gennemføres. Sort tekst: kan gennemføres	Øvelse	Organisation	Deltagere max antal	Borgskala intensitet	Træningsmængde: Tid min	Individuel træningsmængde: # Slag/gentagelser	Link til : <u>Adræthedsmodellen</u>	Link til : <u>Sundheds-Styrelsen</u>
<u>Fysisk opvarmning</u>	<u>Bat & bold</u>	Gruppeøvelse	8	15	10	>200 "hånd-øje-koordination" og samtidig kropsopvarmning	Opvarmning	Opvarmning
<u>Mental opvarmning</u>	Siddende på stol	Gruppeøvelse	8	< 10	10	Individuelt, se specifikation	Opvarmning	Opvarmning
<u>Indspil</u> (kan udelades)	Kontrol og koordinations-træning	2 deltagere pr bord	8	11-15	10	>300 "hånd-øje-koordination" og samtidig koordination	Smidighed Koordbination	Bevægelighed smidighed
<u>Bordtennis-spin</u> (kan udelades)	Bevægelses-træning	1-2 deltagere pr. bord	8	11-17	10	>300 bevægelser/slag Med eller uden målområder	Styrke-Hurtighed Balance	Styrke-Knogler Balance
<u>Bordtennis-powertræning</u>	4-6 cirkler (stationer)	2-8 deltagere	8	11-17	15-25	>300 bevægelser/slag	Muskel-udholdenhed	Kondition
<u>Skyggebordtennis</u> (kan udelades)	2 omgange	Gruppeøvelser	8	<17	5	>50 bevægelser	Bevægelighed	Bevægelighed
<u>Stræk</u>	1 omgang	Gruppeøvelser	8	<10	10	>15 øvelser	Smidighed mm	Smidighed mm
<u>Afspænding</u> (kan udelades)	1 omgang	Gruppeøvelse	8	<10	10	> 6 øvelser	Smidighed mm	Smidighed mm
https://www.Sundhedbatter.dk - kontakt@Sundhedbatter.dk - © Copyright Sundhedbatter								

Fysisk opvarmning med bat og bold

FORMÅL:

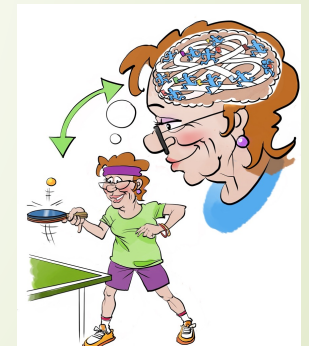
Den fysiske opvarmning opbygger glæde og sjov mens pulsen kommer op og de større muskelgrupper varmes op. Det hele sker gennem leg med bat og bold.

ORGANISATION, EKSEMPEL:

- Opvarmning med bat og bold:
- Klar med bat og mindst 3 bolde.
- Lad bolden hoppe på battet 20-30 cm forhånd og gå fremad.
- Småløb fremad.
- Lad bolden hoppe på battet 20-30 cm baghånd og gå fremad.
- Småløb fremad med bolden hoppende på battet.
Hvis det er muligt rent teknisk så løb hurtigt, ellers løb hurtigt, bare med bat i hånd.
- Veksle mellem forhånd og baghånd, stå stille.
- Gentag øvelsen med for- og baghånd, men gå baglæns.
- Gentag øvelsen med for- og baghånd, men step sidelæns.
- Slå bolden 2 meter op, grib den med forhåndsbatfladen.
- Stå parvis overfor hinanden med 10 meters afstand. Lad bolden hoppe på gulvet og slå et forhåndsslag til makkeren. Husk hoftedrejning.

(flere varianter af ovenstående type opvarmningsøvelser er tilgængelige)

Samlet varighed: 10 minutter





4

Mental opvarmning



FORMÅL:

Sundhedbatter mental opvarmning har til formål "at skabe indefra" ved at forstærke forbindelsen mellem sind og krop, så den revitaliserende og afstressende effekt opnås.

Konkret at skabe tankevirksomhed indefra hvordan en øvelse skal udføres i detaljer.

Øvelse: Et slag/en bevægelse, der i forvejen er deltagerens bedste slag eller det slag, deltageren bedst synes om.

EKSEMPEL

Eksemplet nedenfor bygger på : Forhåndsslag og -loop for højrehådede. Andre eksempler er til rådighed, (for mere information, se Sundhedbatter teknisk håndbog)

- Læg dig fladt eller sid komfortabelt med armene langs med kroppen eller på knæene. Hold battet i din normale bathånd og en bold i den anden hånd.
- Luk øjnene
- Gentag 1/2 minut : "Jeg står med front til bordet med let bøjede knæ, let bøjet albue og battet i hånden under bordhøjde"
- Gentag 1/2 minut : "Min højre arm er helt afslappet og battet føles let i hånden"
- Gentag 1/2 minut : "Bolden er på vej mod mig"
- Gentag 1/2 minut : "Jeg drejer min højre hofte bagud og lader batarmen følge med uden modstand"
- Gentag 1/2 minut : "Jeg slipper hofte frem hurtigt og batarmen følger med opad"
- Gentag 1/2 minut : "Jeg rammer bolden på det højeste punkt og giver bolden rotation"
- Gentag 1/2 minut : "Jeg lader kroppen afslutte bevægelsen "
- Gentag 1/2 minut : "Jeg vender tilbage til udgangsstillingen, klar igen",



Indspil

FORMÅL:

Sundhedbatter indspilstræning har til formål at vænne sig til forstående træning med bat og bold, såsom greb på battet, hvad der skal ske

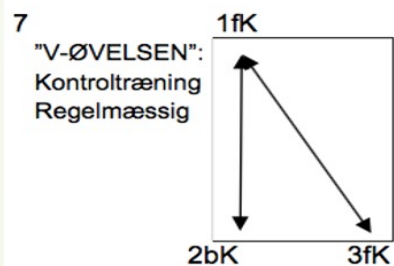
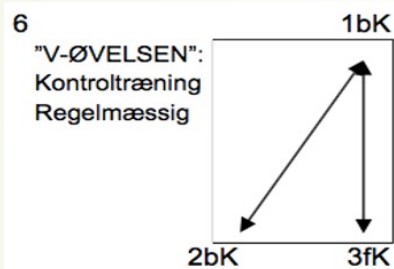
ORGANISATION:

- To deltagere ved hvert bord uden robot eller med robot (afhængig af motorisk niveau). Deltagerne bør have nogenlunde samme tekniske niveau, øvede, let øvede, begyndere m.fl., hvis der trænes uden robot.
- **Spil- og slagtyper:** "Ramme bolden flere gange med det valgte slag, "det slag man bedst kan", iflg. side 4".
- **Intensitet:** Så hurtigt som teknisk muligt.
- **Træningsmængde:** Bolden bør gå 3-4 gange frem og tilbage over nettet, bedst > 10 gange.
- **Tid:** 5-10 minutter pr session
- **Eksempel på øvelser: Se næste side**

Indspil

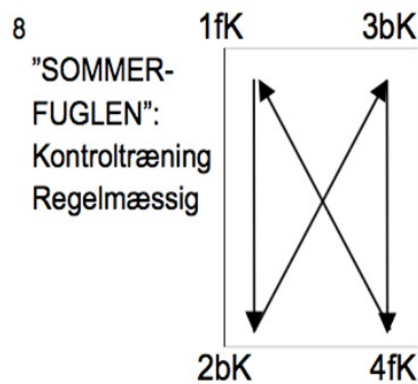
Uden brug af robot

ORGANISATION: Eksempel på øvelser



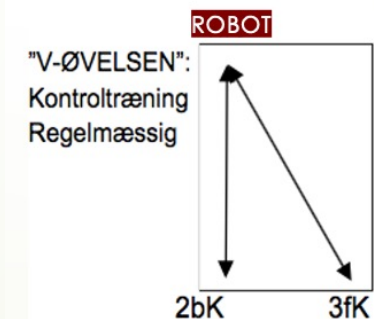
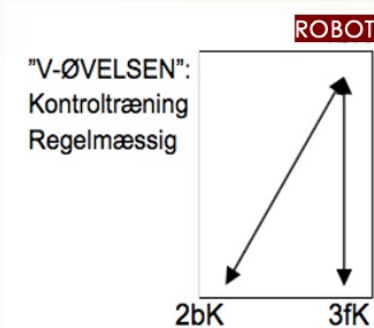
Noter:

- bK = baghåndskontra eller blot brug af baghånd
- fK = forhåndskontra eller blot forhånd



Med brug af robot

ORGANISATION: Eksempel på øvelse



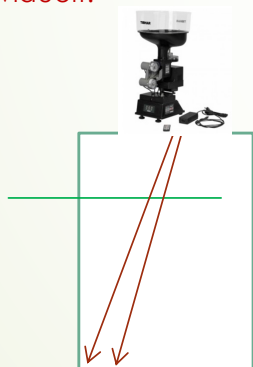
Spinning

FORMÅL:

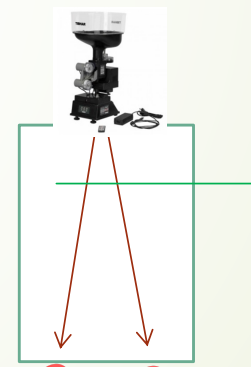
Sundhedbatter spinningstræning har til formål at øge kondition og muskeludholdenhed samt en del styrke.

- **Organisation:** 1-3 deltagere ved hver robot. Der laves løbende, flyvende udskiftning
- **Spil- og slagtyper 1):** Primært kontra, eller valgfrit andet type slag på overdskruede bolde.
- **Intensitet:** Se nedenfor
- **Træningsmængde:** Robotten afleverer det antal bolde, der svarer til den tid robotten kører, f.eks. Sessioner à 2-3 minutter.
- **Tid:** 10 minutter i alt
- **Øvelser:**

Robotten indstilles og tilpasses, så begge nedenstående øvelser kan udføres med 60% og 80% intensitet, hvilket svarer til henholdsvis 14-15 på Borgskalaen (forpustet) og 16-17 på Borgskalaen (kraftig forpustet). Aktiviteten tilpasses individuelt.



🎾 Skiftevis for- og baghånd



🎾 Kun forhånd, sidelæns bevægelse

Powertræning

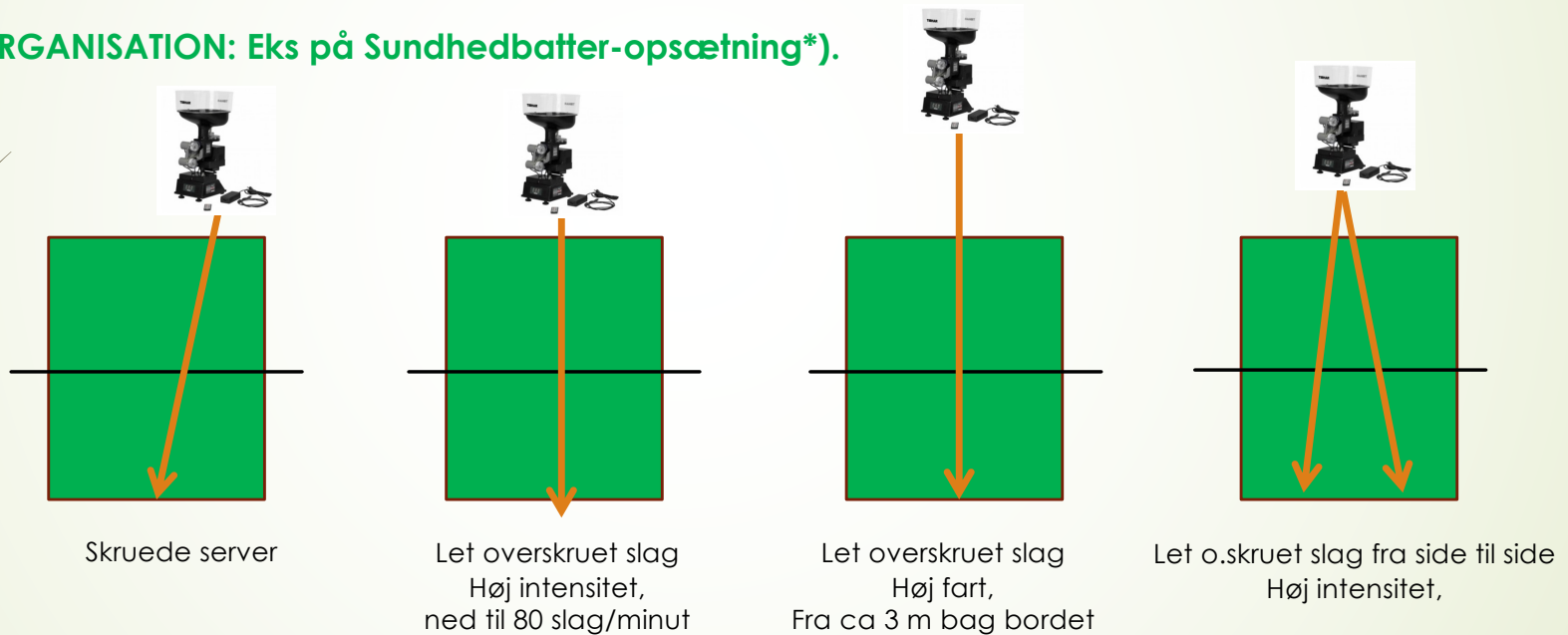
Standardprogram for 8 deltagere – 4 stationer 4 robotter – 4 borde – 2 instruktører

U 8

Formål

Alsidig, halvhård til hård træning, som forbedrer adrætheden, idet træningen er filrettelagt efter "Sundhedbatter adræthedsmode". Se side 15.

ORGANISATION: Eks på Sundhedbatter-opsætning*).



Skruede server

Let overskruet slag
Høj intensitet,
ned til 80 slag/minut

Let overskruet slag
Høj fart,
Fra ca 3 m bag bordet

Let o.skruet slag fra side til side
Høj intensitet,

*) Opsætningen varieres af instruktør fra træningspas til træningspas, således at træningen aldrig er "standard"

Robot-anvendelse

Formål

- En bordtennisrobot er en meget effektiv træningspartner, som kan levere alle typer slag, fart, intensitet og placering.
- Robotten understøtter desuden alle områder i adrætsmodelen og relationer til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk træning-, se mere på crosstræningsprogrammerne på siderne 3-11.
- Men robotten kan kun levere- ikke modtage bolde, så begrænsningerne for anvendelse skal man være opmærksom på.

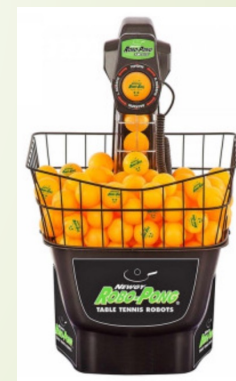
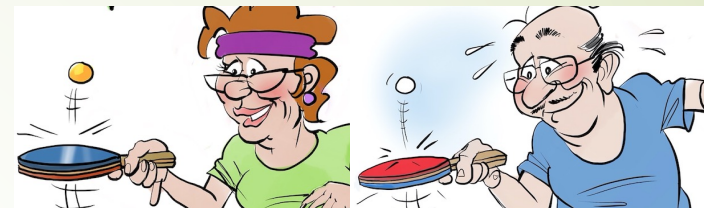
Individuelle indstillinger af robot

Robotten indstilles individuelt med det formål at lave individuelle træningsprammer:

- Boldens fart
- Boldens placering på bordet
- Intensitet(interval mellem boldene)
- Type (skruning o.l.)

Den praktiske brug af robotten

- Det afhænger meget af spillerens fysiske og tekniske niveau, hvordan robotten indstilles,
- Og det er instruktørens vurdering, hvordan robotten kan tilpasses, så der er incitamenter til fremdrift mod de mål, spilleren har,



Skyggebordtennis

Formål

Skyggebordtennis er godt for bordtennisspinning, station i bordtennis-cirkeltræning og ikke mindst indlæring/vedligeholdelse/forbedring af bevægelsesmønstre. Specielt for nybegyndere bør det være det aller første, de lærer: At bevæge sig bedst muligt i bordtennis. Man kan træne skyggebordtennis alene eller pr hold. Med eller uden rytmisk musik.

Organisation

Spil- og slagtyper 1) : Primært kontra, loop i øvelse 6.

Intensitet: Borg 11-15

Træningsmængde: ½ minut Pr øvelse..

Tid: 3-6 minutter

Øvelser (eksempel):

1. "Den lille overgang omkring tyngdepunktet". Flyt vægten fra ben til ben og drej i hoften, foroverbøjet med let løftede hæle (udgangstilling)
2. "Dobbelt forhåndsangreb fra side til side". Front mod bordet, 1 step til den ene side (sidelæns benflytning og 1 step tilbage. Når man er i balance, slås to forhåndsslag, og man stepper tilbage. Vigtigt: Når man slår forhånd, skal man dreje hoften ved slagarmen tilbage og frem igen, når slaget udføres.
3. "Forhånds-baghåndsangreb". Som 2, men i stedet for dobbeltdlaget, skiftes man til at slå forhånd/baghånd, 1 step.
4. "Baghåndsangreb". Som 2 men kun baghånd. 1 step
5. "Big step". Som 2 med med to step.
6. "Loop", skiftevis forhånd baghånd, hvor man tydeligt drejer hoften ved slagarmen bagud så, så man kan loope.

Sundhedsstyrelsen anbefaler

► **Anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen om træning for alle, især 60+ :**

(Samme træning for demente, parkinsonramte og raske ældre)

- **KONDITION:** 2 gange om ugen à 20 minutter skal pulsen være meget høj= kraftig forpustet.
- **MUSKELSTYRKE:** Træne 2 gange pr uge med forholdsvis stor belastning.
- **KNOGLERNE:** Træne ugentlig med vægtbærende aktivitet, (også løb, gang).
- **BEVÆGELIGHED/SMIDIGHED:** Muskler og led bevæges til yderstilling som ofte som muligt.
- **BALANCEN:** Trænes sammen med “kondition”, “muskelstyrke” og “bevægelighed/smidighed”

Referencer: www.Sundhedbatter.dk www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet

**Vigtigt!**

Lav strækøvelser, når kroppen er opvarmet

"Tæl til fire når du går ud i stræk og tæl til fire når du forlader stræk.

Hold strækket i 20-30 sekunder og ikke "hugge"

Kilde: Stretching af [Jean Anderson](#) & [Bob Anderson](#)

Afspænding

Formål

Afspænding (autogentræning) betyder at skabe indefra ved at skabe forbindelse mellem sind og krop, så den revitaliserende og afstressende effekt opnås, og der skabe tyngde i lemmerne, bringes varme til lemmerne, pulsen sænkes og åndedrag, beringes i ro, samt styre hjerterytmen.

- Øvelserne: 1) Tyngde og varme. (eksempel)

- Læg dig fladt eller sid komfortabelt med armene langs med kroppen eller på knæene
- Luk øjnene
- Gentag 1/2 minut : "Tænk på højre arm. Min højre arm er tung"
- Gentag 1/2 minut : "Tænk på venstre arm. Min venstre arm er tung"
- Gentag 1/2 minut : "Begge mine arme er tunge, mine arme er tunge, ..."
- Gentag 1/2 minut : "Min højre arm er tung og varm"
- Gentag 1/2 minut : "Min venstre arm er tung og varm"
- Gentag 1/2 minut : "Begge mine arme er tunge og varme,

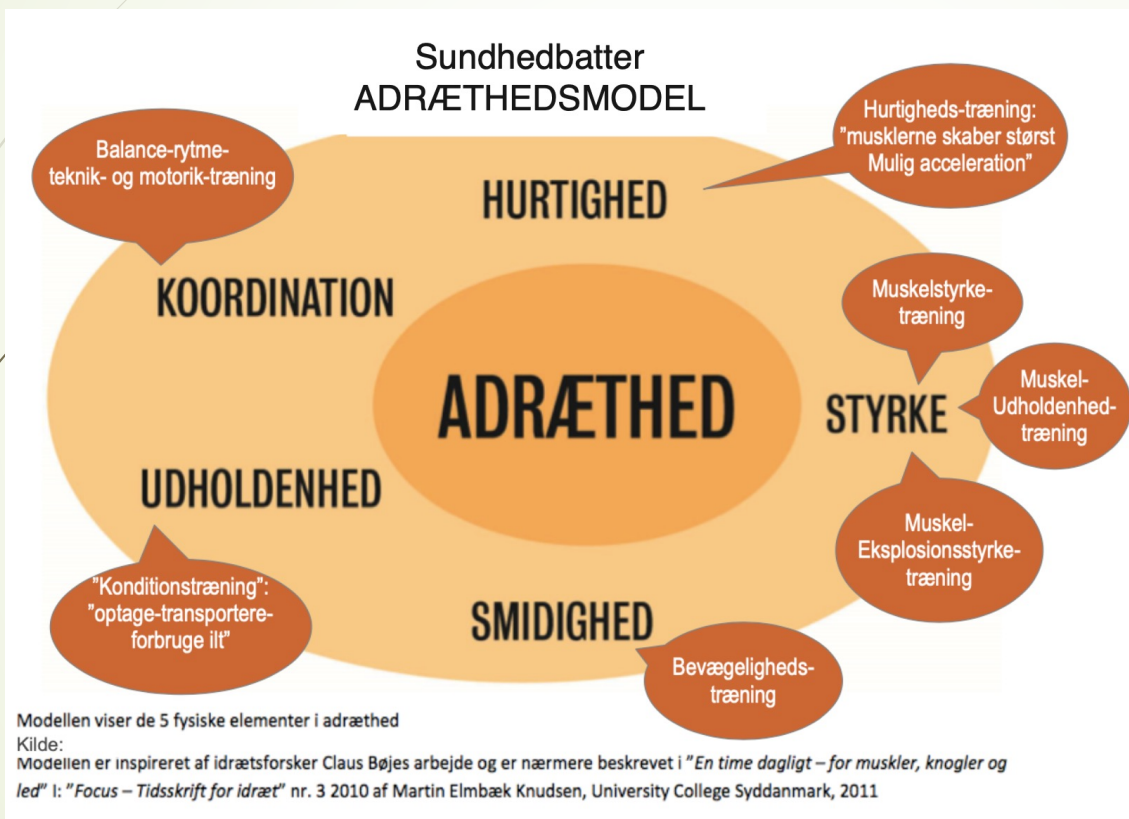
Øvelserne: 2) Puls, åndedrag og hjerterytme(eksempel)

- Forsat....
- Gentag 1/2 minut: "Mærk din hjerterytme"
- Gentag 1/2 minut : "Mærk dine hjerteslag"
- Gentag 1/2 minut : "Din puls er rolig og stabil"
- Gentag 1/2 minut : "Mærk dit åndedrag"
- Gentag 1/2 minut : "Du trækker vejret roligt gennem næsen og ud af munden".
- Gentag 1/2 minut : "Din puls og åndedrag er roligt og stabilt nu",
- Min pande er behagelig kølig..... Åbne øjne langsomt.....
- Rejse dig langsomt op...

Borgskala og træningens intensitet

"SNAKKEGRÆNSEN"			Borg - trin	Oplevelse	Træningseffekt
Træningens intensitet			6	Hvile	Ingen
Alder	Max puls*)	80%	7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
50	173	138	8		
55	170	136	9		
60	166	133	10		
65	163	130	11	Du kan mærke at du træner - men det er ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
70	159	127	12		
75	156	124	13		
80	152	122	14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
85	149	119	15		
90	145	116	16	Kraftig forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
95	142	113	17		
100	138	110	18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
*)Formel: $208 - (0,7 * \text{alder})$			19		
			20		

Adrætsbatter Sundhedbatter powertræning



Adrætsbattermodellen er en komplet powertræningsmodel, som beskriver den totale fysiske- og mentale træning, som Sundbatter tilbyder:

Behændighed
 Bevægelighed,
 Hurtighed,
 Mobilitet,
 Smidighed,,
 Balance,
 Styrke,
 Udholdenhed,
 Glæde og passion.....

Sundhed batter powertræning er meget velegnet til den form for træning, da alle kan være med, og selv små indsatser belønnes med gode resultater.