



Bolley och Swing Ping Pong®

Rörelseglädje är livskvalitet!

Motorik, koordination och balans är förmågor vi alla behöver - ung som gammal. Oavsett ålder kan dessa förmågor bibehållas och förbättras genom träning.

Bolley och Swing Ping Pong återknyter till ungdomens handbolls-, fotbolls- och pingisspel där rörelseglädje och livsglädje går hand i hand. Att använda minnesväckare är speciellt viktigt för personer som lider av demens.

Repetitiv träning

En försämrad motorisk kontroll innebär sämre förmåga till kraftutveckling och styrkan försämras. Genom en repetitiv träning bibehålls och förbättras rörelsefunktionerna.

Med Bolley och Swing Ping Pong kommer bollen tillbaka till utövaren, som får träna i sin egen takt och efter sina egna förutsättningar.

Balans

Även i hög ålder kan vi förbättra uthållighet, balans, styrka och rörlighet. Balansträning är extra viktigt för de som är över 80 år och för personer som har nedsatt rörelseförmåga eller som har fallit många gånger. För de som klarar av träning stående bidrar denna till en ökad aktivitet i höftmuskulaturen vilket främjar balansen. Även för sittande kan **bålstabiliteten** förbättras.

Koordination och balans hjälper till att hålla oss på fötter om vi halkar eller snubblar. Det är därför **viktigt att träna ovana rörelsemönster** som inte används till vardags. Regelbunden och varierad fysisk aktivitet ger även positiva effekter på **minnet, koncentrationen, uppmärksamheten och reaktionstiden**.

Var?

Bolley och Swing Ping Pong används både på avdelningen på äldreboenden, i träningslokalen, på dagcentret, rehabiliteringen och i det egna hemmet.

Börja sittande

Äldre personer bör starta träningen sittande.
Det går också bra att träna stående och liggande.



Sätt upp

Sätt en förlimmad kardborrebit i dörrkarm eller tak. Två kardborrebitar ingår i varje förpackning. "Gnugga fast" redskapet mot kardborrefästet. Vill ni fästa träningsredskapen runt en ribba, bom eller gren kan ni beställa till vårt lättanvända "Attach Bolley & Swing Ping Pong" band.

Enkla att använda!

Swing Ping Pong: Dra ner pingisbollen till navelhöjd och inled med att hålla pingisracketen mot magen - "backhandslag" - och slå försiktigt mot bollen. Prova att räkna slagen tillsammans! Testa att slå med andra handen! Höj bollen till ögonhöjd för att träna andra muskler.

Obs! Snurra ratten *medsols* för att veva in linan/bollen.

Bolley: Snurra ut/upp bolleylinan som sitter runt den platta trådrollen. Kasta, studsa eller sparka – med eller utan studs i golvet! Puffa på och boxa bollen.

Forskning

Högskolan i Halmstad har utfört en forskningsstudie med Swing Ping Pong inom habiliteringen. Enligt forskningsrapporten ger den repetitiva träningen med Swing Ping Pong bl.a. träning för **motorik och öga/handkoordination** och möjligheten att känna **livsglädje**



Rörelseglädje med Swing Ping Pong ger återkoppling till ungdomens bordtennis och alla får möjlighet att träna i sin egen takt och efter sina förutsättningar.

Bolley och Swing Ping Pong är patenterade och svensktillverkade träningshjälpmedel för äldreträning, personer med förvärvad hjärnskada och för barn med och utan funktionsnedsättning.

