

# Balancebræt

SP Balancebræt er det lille "træningscenter", der er grundlæggende for aktive personer, som vil forebygge eller genoptræne efter skader i ankler og knæ.



Op til **77%** af alle skader i knæ og ankler kan forebygges.

**Træningsprogram på bagsiden**

# Den nyeste skadesforskning indenfor sport viser!

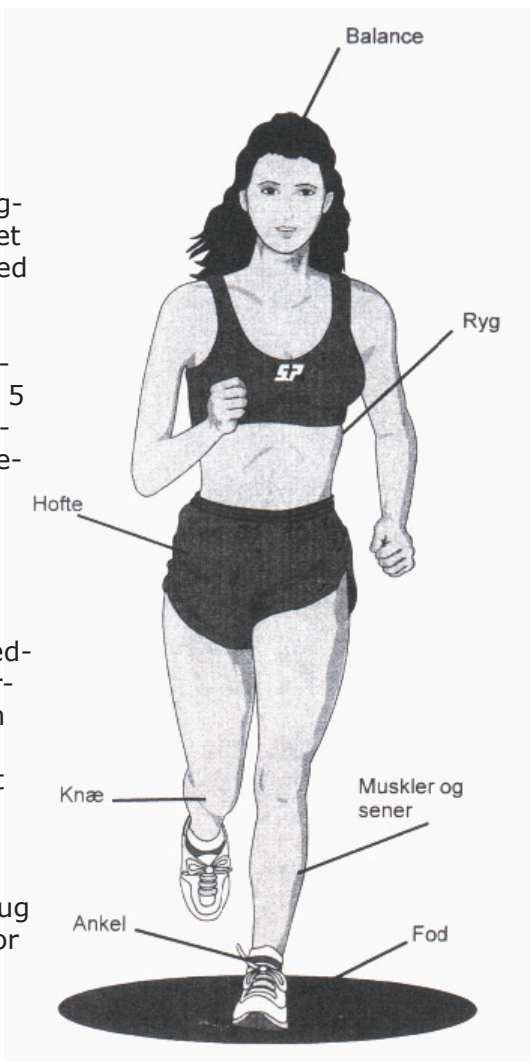
## Forebyggelse mod knæ- og ankelskader

En undersøgelse\* foretaget blandt håndboldpiger – som er blandt de mest udsatte for knæ- og ankelskader – konkluderer:

- Ved anvendelse af balancebræt samt tilrettelagt træningsprogram, kan skadeniveauet i ankler og knæ reduceres med op til 77%
- Risikoen for knæ- og ankelskader i kampsituation er 4 til 5 gange højere hos håndboldpiger, der ikke benytter balancebræt og træningsprogram

### Genoptræning af ankelskader

Efter lederet eller sprunget ledbånd i anklen, viser en undersøgelse\*\*, at sportsudøveren ved brug af balancebræt i genoptræningen har markant mindre risiko for, at ledbåndet igen ledes/springer. Ligeledes styrkes fodleddets stabilitet efter skaden ved brug af balancebræt, så risikoen for fremtidige skader mindskes.



\*Niels Wedderkopp m.fl. **Underekstremitetsskader i kvindehåndbold**, Odense Universitet 1996

\*\* Jens Ulrik Wester m.fl. **Wobble Board Training After Partial Sprains of the Lateral Ligaments of the ankle**, Århus Universitetshospital 1996

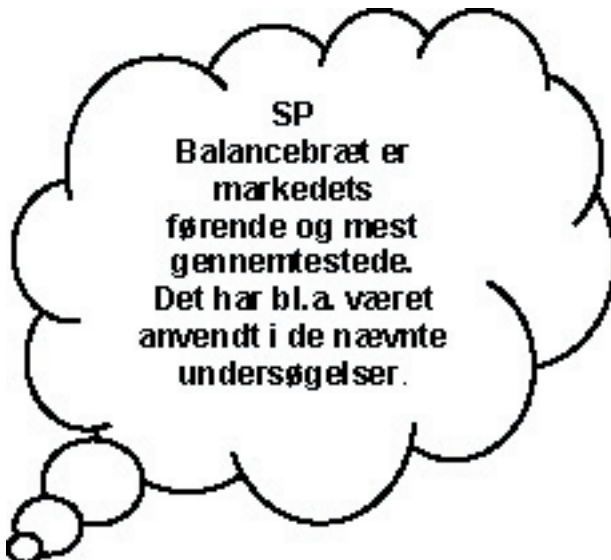
# Hvorfor giver balancebrættet så formidable resultater?

## Balance- og koordinationsevne

Balancebrættet styrker og træner balance-og koordinationsevnen, hvilket er altafgørende for, at muskler og led ikke udsættes for overbelastning.

## Styrke- og genoptræning

Balancebrættet styrker og genoptræner alle muskler og ledbånd i kroppen; dog specielt omkring ankler og knæ. "Trænede" ledbånd og muskler mindsker risikoen for fremtidige skader.



## Træningsøvelser

A.

Stå med let adskilte parallelle fødder på brættet. Bevæg brættets forkant mod gulvet og træd derefter brættet tilbage, så bagkanten næsten rører gulvet. Fortsæt bevægelsen i ca. 15 sek. Hold derefter 10 sek. pause. I pausen skal brættet holdes så roligt som muligt. Gentag derefter vippebevægelsen fremad og tilbage (10 gentagelser med pauser).

B.

Stå med parallelle fødder og vip brættets venstre side mod gulvet. Træd derefter brættet til højre side, så kanten næsten rører gulvet. Fortsæt bevægelsen i ca. 15 sek. Hold derefter 10 sek. pause. I pausen skal brættet holdes så roligt som muligt (gentag øvelsen 10 gange).

C.

Stå med parallelle fødder på brættet. Føddernes mellemrum skal være så stort som muligt. Træd kanten fremover og "kør" brættet rundt til højre, derefter til venstre. Fortsæt med denne "cirkulende" bevægelse i 60 sek. Hold 20 sek. pause (gentag denne øvelse 5 gange – gå lidt rundt på gulvet i pauserne).

D.

Stå med parallelle fødder og bøjede knæ (omtrent som en skiløber – styrtløb!). Udfør øvelserne A, B og C med bøjede knæ og hænderne på ryggen. Der arbejdes varieret med de tre øvelsesformer i 30 sek. Hold derefter 20 sek. pause (gentag øvelsen 5 gange).

E.

Stå på et ben midt på brættet. Foden skal placeres, så du kan holde balancen (prøv dig forsigtigt frem). Hold brættet så roligt som muligt i vandret stilling i 7 sek. (gentag øvelsen 10 gange).

F.

Samme øvelse som E, dog skal øjnene lukkes de sidste fire sekunder (tæl langsomt 1-2-3, luk øjnene og fortsæt 4-5-6-7).

G.

Specialøvelser kan udføres efter behov. Fodboldspillere kan få hjælp til at kaste en bold og derefter spille den med hovedet tilbage, stående på brættet (begge fødder). Håndboldspillere kan stående på brættet spille en bold mod væggen og gribe den igen osv....