



Aserve Balansebrett

Aserve balansebrett er et enkelt og transportabelt treningscenter til forebygging av gjenopptrening av skader i ankene og knærne. Opptil $\frac{3}{4}$ av alle skader i kne og ankler kan forebygges med balansebrett.

Et balansebrett er en enkel og billig metode for å trene motorikk, smidighet og balanseevne. Kroppens nervebaner stimuleres til bedre å kontrollere foten og utnytte fotens suverene naturlige egenskaper.

Balansebrettet styrker og trener balanse- og koordinasjonsevnen, hvilket er avgjørende for at muskler og ledd ikke utsettes for overbelastning.

Balansebrettet styrker og trener opp alle muskler og leddbånd i kroppen, spesielt ankler og knær. Godt trenele leddbånd og muskler minsker risikoen for fremtidige skader.

Et balansebrett er optimalt ved forebygging av kne og ankelskader.

En undersøkelse foretatt blant håndballjenter, som er de mest utsatte for kne og ankelskader konkluderer med følgende:

- At ved bruk av balansebrett, samt korrekt tilrettelagt treningsprogram kan skadenivået i ankler og knær reduseres med opptil $\frac{3}{4}$
- Risiko for kne og ankelskader i kampsituasjoner er 4 til 5 ganger høyere hos håndballjenter, som ikke benytter balansebrett til treningsprogram.

Gjenopptrening av ankelskader

Etter strukket eller avrevet leddbånd i ankelen, viser en undersøkelse at sportsutøveren ved bruk av balansebrett i gjenopptreningen har markant mindre risiko for gjentakelse av skaden. Ankelen blir også styrket og stabiliteten økes etter skaden ved bruk av balansebrett, så risikoen for fremtidige skader minsker.



Treningsprogram

1. Stå med fraskilte parallelle føtter på brettet. Beveg brettets forkant mot gulvet og deretter tilbake til bakkanten nesten berører gulvet. Fortsett bevegelsen i 15 sek. og hold deretter 10 sek. pause. I pausen skal brettet holdes så rolig som mulig. Gjenta med opptil 10 pauser.
2. Stå med parallelle føtter og vipp brettets venstre side mot gulvet. Beveg deretter brettet til høyre side, så kanten nesten rører gulvet. Fortsett bevegelsen i 15 sek. og hold 10 sek. pause. I pausen skal brettet holdes så rolig som mulig. Gjenta med opptil 10 pauser.
3. Stå med parallelle føtter på brettet. Føttenes mellomrom skal være så stort som mulig. Beveg kanten fremover og kjør brettet rundt til høyre og deretter til venstre. Fortsett med denne sirkulære bevegelse i 60. sek og hold 20 sek. pause. Gjenta 5 ganger og gå vanlig rundt på gulvet i pausene.
4. Stå med parallelle føtter og bøyde knær i en ca 110° vinkel. Utfør øvelse 1-3 med bøyde knær og hendene samlet på ryggen. Der arbeides variert med 3 øvelser i 30 sek. og med 20. sek pause. Gjenta øvelsene 5 ganger.
5. Stå på et ben midt på brettet. Foten skal plasseres, så du kan holde balansen uten at brettet heller til noen av sidene. Hold brettet så rolig som mulig i 10 sek. Gjenta øvelsen 10 ganger.
6. Gjenta øvelse 5, men nå med lukkede øyne i 5 sek. Tell til 5 og lukk øynene, og tell videre fra 5-10.
7. Spesialøvelser kan utføres individuelt etter en spesifikk idrettsgren. Fotballspillere kan få hjelp til å kaste en ball og deretter spille den med hode tilbake, stående på brettet med begge føtter. Håndballspillere kan stå på brettet, kaste en ball i veggen og ta den i mot igjen osv.

Har du spørsmål kan du lese på www.dorcas.info og gå inn på D O R C A S sport eller sende e-post til sport@dorcas.no