

1



Balancetræning

Brug af vippebræt

Generelt

- Træning på vippebræt styrker balance-og koordinations-evnen, hvilket er afgørende for, at muskler og led ikke udsættes for overbelastning
- Vippebrættet styrker og genoptræner muskler og ledbånd i kroppen, hvilket mindsker fremtidige skader

Øvelser

- Træn din balance ved at lave øvelser mindst 3 gange om ugen – gerne dagligt
- Træn ca. 10 minutter i hver træningsseance og hold gerne pauser undervejs
- Vi anbefaler, at du fortsætter med at træne din balance indtil du ikke længere oplever forbedring af din balance og/eller funktion. Herefter er det hensigtsmæssigt at lave vedligeholdende balancetræning et par gange om ugen
- I alle øvelser starter du med at stå på vippebrættet med ryggen i neutralstilling. Sug navlen let ind og ret dig op
- Øvelserne står i prioriteret rækkefølge, så sværhedsgraden langsomt øges. Du skal derfor mestre øvelse 1, før du går videre til øvelse 2 og så fremdeles



Øvelse 1

- Stå med let adskilte parallelle fødder på brættet. Fokuser på et punkt foran dig og hold vippebrættet i ro
- Når du evner dette kan du kontrolleret vippe fra side til side og bagud-fremad uden at kanten rører gulvet



Øvelse 2

- Stå med let adskilte parallelle fødder på brættet. Hold brættet i ro og bøj og stræk i knæene



Øvelse 3

- Stå med let adskilte parallelle fødder på brættet. Hold brættet i ro mens du samtidig svinger armene som stod du på ski



Øvelse 4

- Øvelse med bold
- Stå med let adskilte parallelle fødder på brættet. Hold balancen mens du spiller bold med en anden person eller op af en væg

5



Øvelse 5

- Stå på et ben midt på brættet. Foden skal placeres, så du kan holde balancen. Hold brættet så roligt som muligt i vandret stilling i 7 sekunder. Gentag øvelsen 10 gange

Gode råd

Træningen må ikke provokere smerte –eller medføre hævelse fra det skadede område hverken undervejs eller efter træningen

Sørg for at have et solidt underlag under brættet og vær opmærksom på, at du ikke glider på brættets overflade

Træn både med og uden fodtøj

I øvelserne kan du variere, hvor meget du bøjer i knæene, men du skal altid undgå at overtrække dine knæ

Vippebræt findes i forskellige sværhedsgrader afhængig af udformning. Hvis dit bræt er for svært at kontrollere, kan du placere det ovenpå en pude, håndklæde eller lignede. Vær opmærksom på, at puden/håndklædet ikke glider på gulvet



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket