

## Chiroform Balancebræt



Chiroform balancebræt er et nemt og transportabelt træningscenter til forebyggelse og genoptræning af skader i anklerne og knæene. Op til  $\frac{3}{4}$  af alle skader i knæ og ankler kan forebygges med Chiroform balancebræt.

Et balancebræt er en nem og billig metode til træning af sensomotorik, smidighed og balanceevne. Kroppens nervebaner stimuleres til bedre at kontrollere foden og udnytte fodens suveræne naturlige egenskaber. Balancebrættet styrker og træner balance og koordinationsevnen, hvilket er altafgørende for, at muskler og led ikke udsættes for overbelastning. Balancebrættet styrker og genoptræner alle muskler og ledbånd i kroppen, specielt ankler og knæ. Trænede ledbånd og muskler minimerer risikoen for fremtidige skader.

### **Et balancebræt er optimal til forbyggelse af knæ og ankelskader**

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

- at ved anvendelse af balancebræt, samt korrekt tilrettelagt træningsprogram, kan skadesniveauet i ankler og knæ reduceres med op til  $\frac{3}{4}$ .
- risiko for knæ- og ankelskader i kampsituationer er 4 til 5 gange højere hos håndboldpiger, der ikke benytter balancebræt og træningsprogram.

### **Genoptræning af ankelskader**

Efter lederen eller sprunget ledbånd i ankelen, viser en undersøgelse, at sportsudøveren ved brug af balancebræt i genoptræningen har markant mindre risiko for, at ledbåndet igen ledes eller springer. Ligeledes styrkes fodledets stabilitet efter skaden ved brug af balancebræt, så risikoen for fremtidige skader minimeres.

## Træningsprogram

1. Stå med let adskilte parallelle fødder på brættet. Bevæg brættets forkant mod gulvet og træng derefter brættet tilbage til bagkanten næsten rører gulvet. Forsæt bevægelsen i 15 sekunder og hold derefter 10 sekunders pause. I pausen skal brættet holdes så roligt som muligt. Gentag 10 gange med pauser.
2. Stå med parallelle fødder og vip brættets venstre side mod gulvet. Træng derefter brættet til højre side, så kanten næsten rører gulvet. Fortsæt bevægelsen i 15 sekunder og hold 10 sekunders pause. I pausen skal brættet holdes så roligt som muligt. Gentag 10 gange med pauser.
3. Stå med parallelle fødder på brættet. Føddernes mellemrum skal være så stort som muligt. Træng kanten fremover og kør brættet rundt til højre og derefter venstre. Fortsæt med denne cirkulære bevægelse i 60 sekunder og hold 20 sekunders pause. Gentag 5 gange og gå almindeligt rundt på gulvet i pauserne.
4. Stå med parallelle fødder og bøjede knæ i en ca. 110° vinkel. Udfør øvelse 1-3 med bøjede knæ og hænderne samlet på ryggen. Der arbejdes varieret med de 3 øvelser i 30 sekunder og med 20 sekunder pause. Gentag øvelserne 5 gange.
5. Stå på et ben midt på brættet. Foden skal placeres, så du kan holde balancen uden at brættet hælder til nogen af siderne. Hold brættet så roligt som muligt i 10 sekunder og gentag øvelsen 10 gange.
6. Gentag øvelse 5, dog med lukkede øjne de sidste 5 sekunder. Tæl til 5 og luk øjnene og tæl videre fra 5 til 10.
7. Specialøvelser kan udføres individuelt efter en specifik idrætsgren. Fodboldspillere kan få hjælp til at kaste en bold og derefter spille den med hovedet tilbage, stående på brættet med begge fødder. Håndboldspillere kan stående på brættet spille en bold mod væggen Gripe den igen osv.