

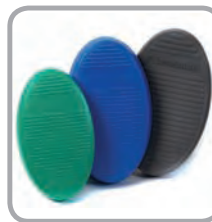
Fit met

 **Thera-Band**[®]
Systems of Progressive Exercise

VERLANG
HET
ORIGINEEL

Balanstraining

Uw professionele handleiding
voor dagelijkse training



www.thera-band.nl



Inhoud

Inleiding	2
De Balanstrainer	3
Materiaal en eigenschappen.....	3
Handleiding	4
Trainingsaanwijzing	5
Oefeningen	7
Kinderoefeningen	22
Kantelbord en wiebelbord.....	26
Materiaal en eigenschappen.....	28
Handleiding	29
Trainingsaanwijzing	30
Oefeningen	31

Inleiding

De balanstrainer wordt ingezet om evenwicht, houding en coördinatie te verbeteren. De training op wankelende ondergrond bevordert evenwicht en een stabiele houding. Het gebruik is vooral preventief (kinderen en senioren), bij revalidatie, na verwondingen en in de sport ter verhoging van

het prestatievermogen. Onderzoek heeft uitgewezen dat een gerichte evenwichtstraining het aantal valpartijen en blessures kan verminderen. Door de hogere eisen aan de spieren kan de balanstrainer gewone oefeningen aantrekkelijker maken.

De Balanstrainer

Materiaal en eigenschappen

De gekleurde schuimkussens hebben een anti-slip bovenlaag en zijn in twee verschillende hardheden te verkrijgen. Buiten de schuimkussens is er nog de zwarte, luchtgevulde balanstrainer. Deze balanstrainer kunt u tweezijdige gebruiken. Aan de ene kant antislip en aan de andere kant noppen. De speciale vorm en de verschillende maten van de balanstrainer maken een passende training mogelijk. Kunnen gestapeld worden tijdens de training.



Kleur	Vastheid	Moeilijkheidsgraad
Groen	Hard	Middel moeilijkheidsgraad (schuim)
Blauw	Zacht	Gevorderde moeilijkheidsgraad (schuim)
Zwart		Gevorderde/Sporters (Luchtgevuld)



Handleiding

Test voor iedere training of de balanstrainer vast op de grond ligt en niet weg kan glijden. Vermijd trainen op gladde ondergronden. Om wegglijden te vermijden kunt u de balanstrainer op een gymnastiekmat leggen. Dit zal wel de moeilijkheidsgraad van de oefening verhogen.

Personen met belangrijke storingen van evenwicht, houding of personen met epilepsie moeten trainen onder begeleiding van een arts, fysiotherapeut of een gespecialiseerde trainer.

- Verwijder scherpe of spitse tegenstanden in de directe omgeving van het trainingsgebied.
- Een regelmatige reiniging met warm water en zeep is aanbevolen. De balanstrainer kan gewoon in de buitenlucht drogen. Vermijd het gebruik van ruwe lappen of sponzen bij het reinigen van de balanstrainer.
- De balanstrainer moet plat en zonder voorwerpen erop opgeborgen worden.
- Vermijd fel zonlicht.
- Vermijd training met schoenen die scherpe of spitse punten of hakken hebben.
- De ideaalste manier om te trainen is op blote voeten.

Trainingsaanwijzing

Voor een effectieve training ter verhoging/verbetering van het evenwicht ga dan van een eenvoudige naar een moeilijke oefening.

- Gebruik een stabiel, vastzittend voorwerp ter ondersteuning van de oefening. (Houdt u bijvoorbeeld vast aan een kast of muur).
- Train in de buurt van een ondersteuningsvlak, zodat u dat indien nodig kunt gebruiken.
- Train zonder ondersteuning.
- Train met de balanstrainer.

De oefeningen met de balanstrainer kunnen met stijgende moeilijkheidsniveaus worden uitgevoerd.

- Niveau 1: Harde ondergrond zonder balanstrainer
- Niveau 2: Groene balanstrainer
- Niveau 3: Blauwe balanstrainer
- Niveau 4: Twee groene balanstrainers gestapeld
- Niveau 5: Zwarte balanstrainer
- Niveau 6: Twee blauwe balanstrainers gestapeld

De stijgende trainings intensiteit zou op het individuele prestatieniveau afgestemd moeten worden, zodat de oefeningen altijd veilig en correct met een goede houding en coördinatie uitgevoerd kunnen worden.

Trainingsaanwijzing

Bij een gezondheidsgerichte, preventieve training staat de verbetering van het algemene evenwicht op de voorgrond. Om dit te bereiken zoekt de beginner 6-8 van de volgende oefeningen uit. De statische evenwichtsoefeningen (houd-oefeningen) worden 3 keer 10-30 seconden herhaald. Dynamische oefeningen (been zwaai oefening, stappen, springen, etc.) worden 10-15 keer herhaald. De volledige oefenvolgorde kan 1-3 herhaald worden. Tijdens de gehele training zou de belasting nooit als ZEER zwaar ondervonden moeten worden. Is er een zekere grondlaag en vindt u de training gemakkelijk, dan kunt u het aantal van de oefeningsvolgorde en de trainingshoeveelheid verhogen. In beginsel dient u op het volgende te letten:

- Correcte houding en een langzame gecontroleerde uitvoering van de beweging in de beginstand, bij de uitvoering en op het einde van de beweging.
- De training zou pijnvrij uitgevoerd moeten worden. Treedt er pijn op, gelast dan een pauze in. Bij herhaald optredende pijn dient u een arts te raadplegen.
- Bekijk de oefening goed en stel u de afloop voor.
- ALTIJD de rechter en linker lichaamszijde trainen ook als op de afbeelding maar een zijde getoond wordt.

Oefeningen – onderste ledematen

Parallelstand op twee balanstrainers

(a)



(a) Vind een stabiele standpositie (zonder te wiebelen)

(b)



(b) Houd de positie stabiel en richt uw blik op de voeten. Wissel de blikrichting: recht vooruit, voeten, recht vooruit, etc.

Oefeningen – onderste ledematen

Parallelstand op twee balanstrainers

c



- c Verplaats het gewicht van uw linkerbeen naar uw rechterbeen en omgekeerd.

d



- d Houd de positie stabiel en sluit de ogen. Verplaats nu met gesloten ogen uw gewicht in verschillende richtingen.

Oefeningen – onderste ledematen

Parallelstand op twee balanstrainers

e



- e Ga op uw tenen staan en aansluitend buigt u licht de knieën. Daarna weer terug in de uitgangspositie. Probeer zo weinig mogelijk te wiebelen.

f



- f Buig de knieën licht en geef een bal (Soft Weight) tussen de benen door.

Oefeningen – onderste ledematen

Loopstand (wijd of eng)

(a)



(b)



Zet de voorste voet op de balanstrainer (knie licht gebogen).

- (a) Verplaats uw gewicht afwisselend van het ene naar het andere been.

- (b) Houd de voorste c.q. achterste positie vast.

Oefeningen – onderste ledematen

Loopstand (wijd of eng)

c



- c Verplaats uw gewicht naar voren en til de hiel van het standbeen op.

d



- d Verplaats uw gewicht naar voren en til de voet van het standbeen van de vloer.

Oefeningen – onderste ledematen

Loopstand (wijd of eng)

e



- e Verplaats uw gewicht op het standbeen en voer met het andere been lichte voor- en achterwaartse bewegingen uit.

f



- f Verplaats uw gewicht op het standbeen en voer zijwaartse swingbewegingen uit (ook met armbeweging mogelijk).

Oefeningen – onderste ledematen

Loopstand (wijd of eng)

g



- g Verplaats uw gewicht op het standbeen voer het andere been naar voren en trek de hiel kort op (gewicht blijft op standbeen). Voer het voorste been terug.



Alle oefeningen a – g kunnen ook met arm inzet uitgevoerd worden.
Voor sport trainingen kunnen oefeningen a – g ook op de tenen (standbeen) uitgevoerd worden.

Oefeningen – onderste ledematen

Loopstand (wijd of eng)



Plaats de achterste voet op de balanstrainer.
Het standbeen staat vast op de grond. Zet uw achterste voet met de tenen af.



Ga ca. 50 cm achter de balanstrainer staan. Maak nu een grote stap met de vlakke voet op de balanstrainer en terug.



ATTENTIE: Zorg voor een glijvaste ondergrond, zodat de balanstrainer bij deze dynamische oefening niet wegglijden kan.

Oefeningen – onderste ledematen

Springen



Spring met één been op of over de balanstrainer. Zorg voor een glijvaste ondergrond!

Oefeningen – onderste ledematen

Stand op de balanstrainer

a



Ga met twee benen op de balanstrainer staan.

- a Buig omlaag, zodat de vingertoppen de bodem raken.

b



- b Ga vanuit deze gebukte stand op de tenen staan. De armen boven het hoofd brengen. De blik op de handen gericht.

Oefeningen – onderste ledematen

Eén-been-stand op balanstrainer

c



- c Terwijl u op één been staat, gebruikt u de andere voet om een voorwerp (servet, kleine handdoek) van de grond te tillen en leg het dan terug.

d



- d Rol een bal (Soft Weight) over de vloer met uw vrije voet (cirkels in beide richtingen).

Oefeningen – onderste ledematen

Eén-been-stand op balanstrainer

e



- e Buig één knie omhoog. Tegelijkertijd kunt u de tegenovergestelde hand naar uw knie brengen. Kort vasthouden en terugkeren naar de uitgangspositie.

f



- f Voer tegenovergestelde arm- en beenbewegingen uit terwijl u op een been staat.
g Combinatie uit e + f

Oefeningen – bovenste ledematen/rug

Vitaliteit push-ups



Plaats een balanstrainer onder beide handen en knieën.



Vind een stabiele positie en voer de push-ups uit.

Oefeningen – bovenste ledematen/rug

Klassieke push-ups



Steun met beide handen op de balanstrainer. Voer nu verschillende armbewegingen uit: ...

- Gewicht verplaatsen van rechts naar links.
- Handen afwisselend opheffen.
- Push-up uitvoeren.

Viervoeter



Ga op handen en voeten zitten, met één knie op de balanstrainer. Voer de volgende bewegingen uit:

- Vrije been strekken en buigen.
- Vrije been en tegenovergestelde arm strekken en buigen.
- Zelfde als boven, maar dan met een extra balanstrainer onder de steunhand.

Kinderoefeningen

Een-been-stand



Het kind staat met één been op de balanstrainer en vindt een stabiele positie. Nu kunnen verschillende beenbewegingen (voorwaarts, achterwaarts, zijdelings) uitgevoerd worden.

Kinderoefeningen

Rollen



Het kind staat op één been op de balanstrainer en vindt een stabiele positie. De opgave is nu, een tennisbal of een Soft Weight met de vrije voet één keer helemaal om de balanstrainer heen te rollen. Lukt het drie keer zonder de voet neer te zetten?

Gooien en vangen



Het kind staat op een been op de balanstrainer en vindt een stabiele positie. De bedoeling is nu, een tennisbal of een Soft Weight om hoog te gooien en weer op te vangen. De oefening kan ook met partner uitgevoerd worden (zie foto).

Kinderoefeningen

Aerobic



Het kind legt de balanstrainer voor zich op de grond. Hij of zij voert nu verschillende stapcombinaties of sprongen, over of om de balanstrainer heen uit. Wanneer dit lukt kunnen ook armbewegingen toegevoegd worden.

Balanceren



Als u verschillende balanstrainers ter beschikking heeft, kunnen ze in rijen of trapsgewijs neergelegd worden. Het kind kan nu over de rij balanceren. Dit kan met hulp (aan de hand) en later alleen of zelfs achterwaarts en met gesloten ogen.

Kinderoefeningen

Sneeuwschoenloop



Het kind zet iedere voet op een balanstrainer en beweegt zich door de ruimte (langzaam, snel, voorwaarts, achterwaarts, etc.).

Rivieroversteken



Staande op een balanstrainer legt het kind een tweede balanstrainer voor zich op de grond zonder de eerste te verlaten. Nu stapt hij over de tweede balanstrainer, pakt de eerste op en plaatst die weer voor zich op de grond. De bedoeling van de oefening is een afstand van 3-5 m af te leggen.

Wankelplank en Oefentol

Materiaal en eigenschappen

De uit zwarte kunststof gemaakte wankelplank en oefentol verbinden een uiterst glijvast design met een sensomotorisch stimulerende bovenlaag. Ze zijn niet zo zwaar als uit hout gemaakte balans produkten, maar bieden toch genoeg gewicht en glijvastheid om een effectieve training mogelijk te maken. De wankelplank maakt het mogelijk om oefeningen uit te voeren

op een plat vlak (voor en terug of van rechts en links), terwijl de oefentol meerdere bewegingsvlaktes tijdens een oefeningsuitvoering toelaat. De eventuele bewegingsvlakte van de wankelplank zal daardoor al bij het begin van de oefening door de positie van de voeten worden vastgelegd.





Sagitale vlak
(voeten in kieprichting)



Frontale vlak
(voeten parallel van kieprichting)



Diagonale vlak
(voeten tegenovergestelde van kieprichting)

De kiep/buighoek van de oefentol ligt bij 22° en die van de wankelplank bij 30°.

Handleiding

Zoals bij een balanstrainer dient training op een oefentol of wankelplank op een gladde bodem vermeden te worden. Om wegglijden te vermijden kunt u de balanstrainer op een gymnastiekmat leggen. Dit zal wel de moeilijkheidsgraad van de oefening verhogen.

- Personen met belangrijke storingen van evenwicht, houding of personen met epilepsie moeten trainen onder begeleiding van een arts, fysiotherapeut of een gespecialiseerde trainer.
- Verwijder scherpe of spitse objecten uit de omgeving van de trainingsoppervlakte.

- Wankelplank en oefentol niet op elkaar leggen om de oefensnelheid te verhogen.
- De ideale manier om te trainen is met blote voeten of sokken. Vermijd in ieder geval bij een training schoenen met spitse of hoge hakken.

Trainingsaanwijzing

Voor een effectieve training ter verbetering van het evenwicht bouw op van een eenvoudige naar een moeilijke oefening.

- Gebruik een stabiel, vastzittend voorwerp ter ondersteuning van de oefening (houd u bijvoorbeeld vast aan een muur of kast).
- Train in de buurt van een ondersteuningsvlak, zodat u dat indien nodig kunt gebruiken.
- Train zonder ondersteuning.
- Train met wankelplank.
- Train met oefentol.
- De stijgende trainingsintensiteit zou op het individuele prestatieniveau, zodat de oefeningen altijd veilig en correct met een goede houding en coördinatie uitgevoerd kunnen worden.

Trainingsaanwijzing

Bij een gezondheidsgerichte, preventieve training staat de verbetering van het algemene evenwicht op de voorgrond. Om dit te bereiken zoekt de beginner 6-8 van de volgende oefeningen uit. De statische evenwichtsoefeningen (houd-oefeningen) worden 3 keer 10-30 seconden herhaald. Dynamische oefeningen (been, zwaai oefening, stappen, springen, etc.) worden 10-15 keer herhaald in 1-3 sets. Tijdens de gehele training zou de belasting nooit als ZEER zwaar ondervonden moeten worden. Is er een zekere grondlaag en vindt u de training gemakkelijk, dan kunt u het aantal van de oefeningsvolgorde en de trainingshoeveelheid verhogen. In beginsel dient u op het volgende te letten:

- Correcte houding en een langzame gecontroleerde uitvoering van de beweging in de beginstand, bij de uitvoering en op het einde van de beweging.
- De training zou pijnvrij uitgevoerd moeten worden. Treedt er pijn op, las dan een pauze in. Bij herhaald optredende pijn dient u een arts te raadplegen.
- Stop de training als er vermoeidheidsverschijnselen of uitwijkbewegingen optreden.
- Neem korte pauzes tussen de oefeningen. U kunt dynamische en statische oefeningen met elkaar afwisselen.
- Bekijk de oefening goed en stel u de afloop voor.
- ALTIJD de rechter en linker lichaamszijde trainen ook als op de afbeelding maar een zijde getoond wordt.

Oefeningen – onderste ledematen

Twee-benige-stand op wankelplank met verschillende voetposities.

(a) in de kieprichting

(b) tegen de kieprichting

(c) diagonaal in de kieprichting



Zoek een stabiele, centrale positie. Uit deze positie kunt u nu de kiepbewegingen op verschillende vlaktes uitproberen. De moeilijkheidsgraad kan door het sluiten van de ogen verhoogd worden.

(a) Gewichtsverplaatsing vooruit en terug.

(b) Gewichtsverplaatsing van rechts en links.

(c) Gewichtsverplaatsing diagonaal.

Oefeningen – onderste ledematen

Twee-benige-stand op wankelplank (Sagitalvlak)



a

- a Zoek een stabiele positie, draai uw hoofd langzaam naar rechts en over het midden naar links.



b

- b Voer een lichte kniebuiging uit.



c

- c Til één been naar voren en omhoog.

Twee-benige-stand op wankelplank (Frontaalvlak)



Ga op de plank staan en zoek een stabiele balans positie.



Stap wisselend met de linker- en rechtervoet van de plank af.



Ga altijd uit van de middenpositie (zie uitgangspositie).

Oefeningen – onderste ledematen

Eén-been-stand op de wankelplank (Sagitalvlak)



a



b



c

a Plaats een voet op de plank en hef de hiel van de achterste voet langzaam omhoog. Zoek een stabiele positie.

b Til dan de achterste voet helemaal van de grond. De armen worden gelijktijdig naar voren en omhoog gevoerd.

c Breng het achterste been zijwaarts. Beweeg tegelijkertijd de armen vanuit hun voorwaarde positie licht naar achteren.

Oefeningen – bovenste ledematen en rug

Push-up



Push-up positie met je knieën op de grond. Voer de push-ups uit. Ter verzwaaring van deze oefening mogen de benen gesterkt worden.

Brug



Ga op de rug liggen met de voeten op de wankelplank (in kieprichting) til bekken en zitvlak omhoog. Kort vasthouden en weer omlaag.

Oefeningen – bovenste ledematen en rug

Viervoeter

a



b



c



Kniestand met een hand op de grond en een op de wankelplank (Frontaalvlak).

a Beweeg de plank naar rechts en links.

b „Loop” met de handen over de plank. Keer altijd terug naar de middenpositie.

c Zoek een stabiele positie en til de steunhand van de grond op. Als u deze positie vast kunt houden, til dan het tegenovergestelde been op.