

Træning på vippebræt

Træning på vippebræt/balancebræt

Træning på vippebræt kan bruges til forebyggelse af skader på muskler og led i benene, samt til genoptræning. Vippebrættet er især godt til at opbygge stabiliteten i anklen. Når du træner på vippebrættet kan du udfordre din koordination og balance.

Stå med begge fødder på vippebrættet



Forsøg at balancere med små fine bevægelser.

Først med åbne øjne, så med lukkede øjne.

Når du føler dig fortrolig med balancen på brættet med begge fødder, så kan du forsøge det samme på en fod på brættet.



Stå enten med begge fødder eller en fod på vippebrættet, mens du udfører de næste øvelser.



Vip frem og tilbage så kanten på brættet lige nøjagtigt rammer underlaget. Roligt og kontrolleret.

Forsøg ligeledes at vippe til siden. Skift mellem frem-tilbage og side-side.



Husk at brætte kun lige skal ramme gulvet. Bagefter kan man lave øvelsen uden at brættet rører gulvet.

Kør vippebrættets kant rundt så kanten hele tiden har kontakt med underlaget. Langsom og roligt.

Gentag det samme, men nu skal kanten ikke berører underlaget.

Senere:

Stå enten med begge fødder eller en fod på vippebrættet, mens du udfører de næste øvelser.



Lav forskellige aktiviteter mens du står på vippebrættet. Eks.:

- Dreje rundt.
- Knæbøjninger.
- Armsving.

Hvis du arbejder sammen med en makker, så kast en eller flere bolde til hinanden. Kast højt - lavt, til siden m.m.



Fem til ti minutters daglige balanceøvelser på vippebrættet har vist sig at være en effektiv skadeforebyggende foranstaltning.