

Übungen mit Balance Board

Anstatt eines Balance Boards kann man auch folgende Alternativen verwenden:

- Airex Kissen oder anderweitiges Kissen, dass für einen etwas „wackeligen“ Untergrund sorgt

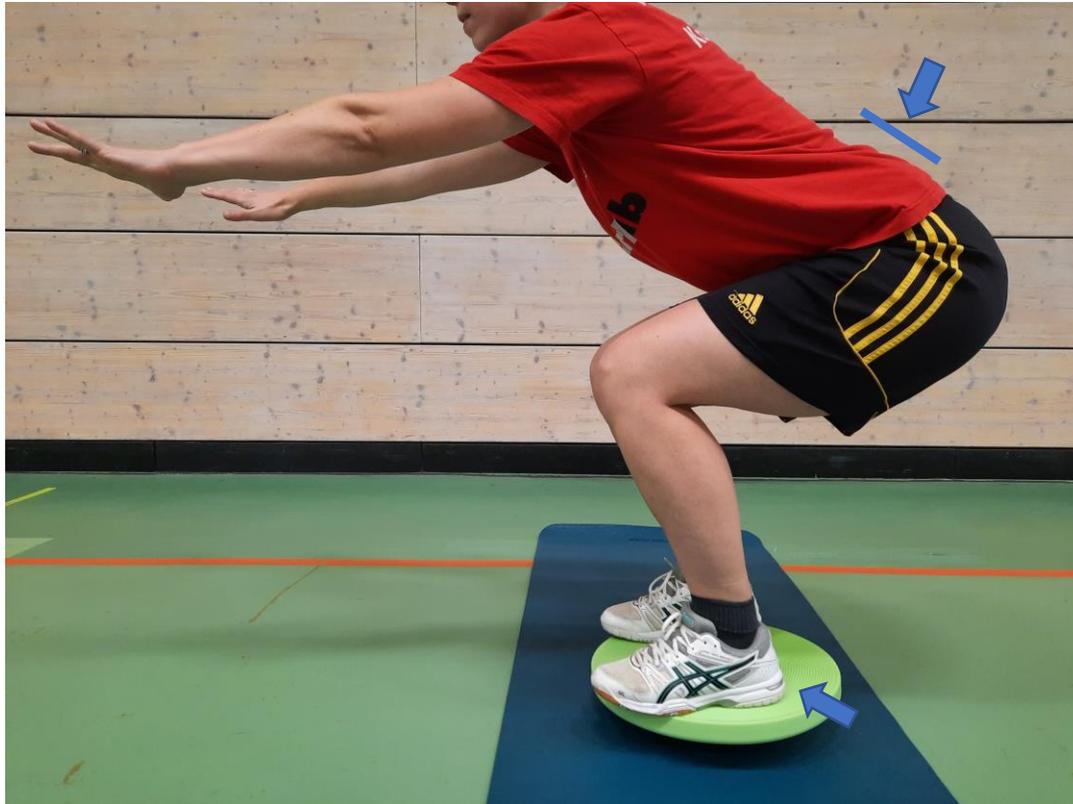


- Verschiedene Arten von Wackelbrettern oder Kippbrettern



Der etwas instabile Untergrund fördert das Gleichgewicht und die Kräftigung der unteren Extremität.

Kraftübungen mit Balance Board



Kniebeugen:

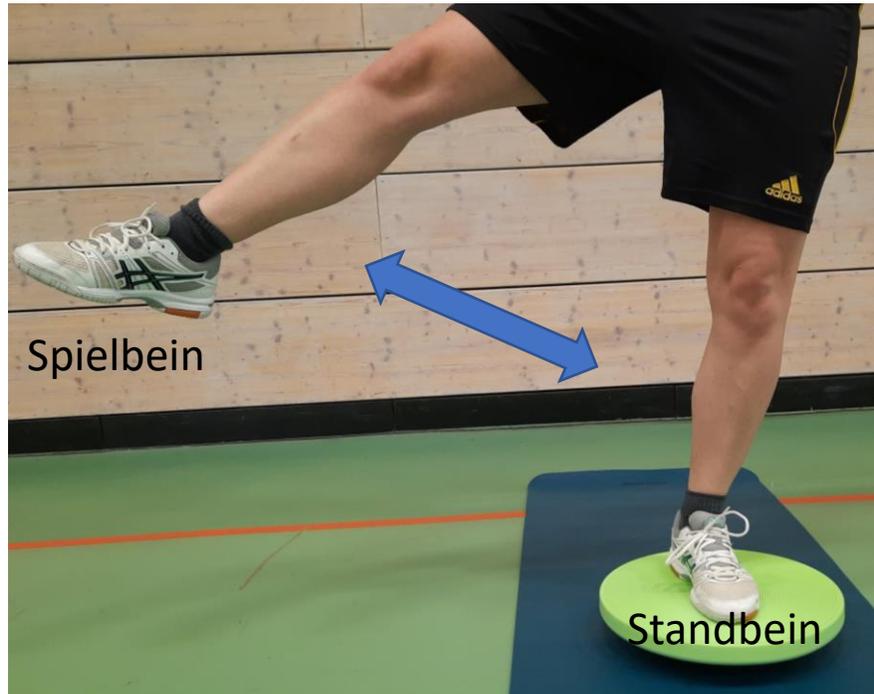
Soweit in die Knie gehen, dass der untere Rücken gestreckt bleibt und die Fersen auf dem Boden bleiben.

Die Knie sollen zu den bzw. über die Fußspitzen zeigen.

Die Knie sollen bei der Ausführung nicht nach innen fallen (keine X-Beine machen).

Profis dürfen es auch einbeinig versuchen.

Abduktion der Beine



Aufrechter einbeiniger Stand auf dem Board. Langsames Abspreizen des Beines zur Seite nach außen soweit es geht und Zurückführen zum Standbein.

Die Übung ist anstrengender, wenn man sie langsam ausführt anstatt mit Schwung des Spielbeins.

Diese Übung ist auch möglich mit Vorspreizen oder Rückspreizen des Spielbeins.

Ruderbewegung



Sitzen auf dem Board, sodass Arme und Beine nicht den Boden berühren. Beine anziehen, sodass die Oberschenkel zum Bauch geführt werden (Päckchen) und dann die Beine nach vorne strecken und den Oberkörper etwas zurückführen.

Zusätzliche Übungen für Profis:

1. Halten der gestreckten Position (Bild Mitte, Langsitz)
2. Halten im Spitzwinkelsitz (gestreckte Beine und Oberkörper enger zusammenführen)

Liegestütz



Liegestütz: in einer Körperlinie die Brust Richtung Boden führen.
Schwerere Ausführung: Ellbogen am Körper lassen anstatt sie seitlich auszustellen.
Für Profis: Einbeinig oder auch einarmige Ausführung



Unterarmstütz halten für 10-20 Sek

Mögliche Variationen:

1. Einbeinig (oberes Bein leicht hoch halten). Das obere Bein kann auch gebeugt oder gestreckt langsam hoch und runter geführt werden
2. Unterarmstütz seitlich

Einbeinstand – Gleichgewicht- und Sensorimotoriktraining



Mögliche Variationen:

1. Aufrechter Stand, Spielbein leicht anheben (Knie beugen) und Position für 10-30 Sek halten.
2. Siehe Punkt 1 und schließe die Augen
3. Siehe Punkt 1 und lege den Kopf in den Nacken
4. Siehe Punkt 3 und schließe die Augen
5. Standwaage (Bild links)
6. Standwaage mit geschlossenen Augen

Bei allen Einbeinständen immer alles auf dem linken und dem rechten Bein versuchen, damit beide Beine trainiert werden.

Wer große Probleme mit dem Gleichgewicht hat, kann alle genannten Variationen (Punkt 1-4) auch erst einmal beidbeinig durchführen.

Aktionen mit Ball



Sich selbst oder mit Partner(n) einen Ball (oder mehrere Bälle, jonglieren) hoch/zuwerfen.

Weitere Variationen:

Dabei beidbeiniger Stand oder einbeiniger Stand und/oder in Kombination mit Beinkräftigung (Kniebeuge oder Abspreizen/Vorspreizen der Beine) zur zusätzlichen Kräftigung und Koordination

Balance Board in Kombination von Übungsvorschlägen mit Hanteln oder Theraband (siehe dafür pdfs Hanteln und Theraband).