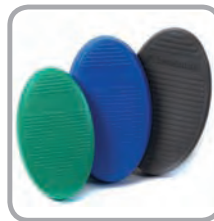


I form med  **Thera-Band**[®]
Systems of Progressive Exercise

INSISTERA PÅ
ORIGINALET

stabilitetsträning

Din professionella vägledning
för daglig träning



www.thera-band.se



Innehåll

Inledning.....	2
Stabilitetstränaren	3
Material och egenskaper	3
Försiktighetsåtgärder.....	4
Träningstips	5
Övningar.....	7
Övningar för barn	22
Gungbräda och vippbräda	26
Material och egenskaper	26
Hantering.....	28
Träningstips	29
Övningar.....	31

Övningar

Stabilitetstränaren används för att förbättra balans, hållning och koordination. Träning på den instabila ytan kräver balans och stark hållning. Den används huvudsakligen vid rehabilitering efter en skada och i sport för att förbättra förmågan. Studier

har även visat att denna målinriktade balansträning kan minska fallfrekvensen och sekundära skador. På grund av höga krav på de stabiliserande musklerna kan balanstränaren även förbättra din förmåga med vanliga övningar.

Stabilitetstränaren

Material och egenskaper

De färgkodade skumdynorna finns tillgängliga i två nivåer av fasthet och har även en halkskyddsbeläggning. Utöver skumdynorna finns det en svart luftfylld Stabilitetstränare med både en halkskyddsytta och en nabbförsedd yta för målinriktad proprioceptionsträning. Den speciella formen och de olika storlekarna på stabilitetstränarna gör det även möjligt att stapla dem under träning.



Färg	Fasthet	Svårighetsgrad
Grön	Fast	Mellannivå (skum)
Blå	Mjuk	Avancerad nivå (skum)
Svart		Avancerad/atlet (luftfylld)



Försiktighetsåtgärder

Varje gång du tränar bör du först kontrollera att Stabilitetstränaren ligger stabilt på ytan den vilar på och att den inte kan glida. Undvik att träna på glatta golv eller mattor. Stabilitetsstränaren kan läggas på en gymnastikmatta för att förhindra halkning. Detta höjer dock svårighetsnivån för övningar na.

Personer som lider av höga balans-, hållnings- eller känselproblem och personer med hög risk för fall (orsakad av medicinering, benskörhet eller nedsatt muskelstyrka) bör endast träna under instruktion av en läkare, sjukgymnast eller specialiserad tränare.

- Avlägsna vassa eller spetsiga föremål i närheten av träningsområdet.
- Regelbunden rengöring med varmvatten och tvål rekommenderas. Stabilitetstränaren kan lufttorkas. Undvik att använda grova trasor eller svampar när du rengör Stabilitetstränaren.
- Stabilitetstränaren bör förvaras plant och utan föremål ovanpå den.
- Undvik exponeringen till direkt solljus när du förvarar Stabilitetstränaren.
- Undvik att träna med skor som har vassa eller spetsiga hälar, spikar eller dubbar.
- Du bör helst träna barfota eller med strumpor.

Träningstips

För en effektiv träning som förbättrar din balans bör du gå från grundläggande till avancerade övningar:

- Använd ett stabilt, fast föremål som stöd när du utför övningarna (du kan t.ex. hålla dig mot en vägg eller en stabil stol).
- Träna i närheten av det valda stödföremålet så att du kan stödja dig på det vid behov.
- Gå sedan vidare till att träna utan stöd alls.
- Gå från en fast yta till stabilitetstränarna.

Övningar med Stabilitetstränaren kan även utföras på högre svårighetsgrader:

- Nivå 1: Stabil yta utan Stabilitetstränaren
- Nivå 2: Grön Stabilitetstränare
- Nivå 3: Blå Stabilitetstränare
- Nivå 4: Två gröna Stabilitetstränare staplade på varandra
- Nivå 5: Svart Stabilitetstränare
- Nivå 6: Två blå Stabilitetstränare staplade på varandra

Ökning av träningsintensiteten bör anpassas efter din individuella förmåga så att övningarna alltid utförs säkert, korrekt och med bra hållning och koordination.

Träningstips

Hälsoorienterad, förebyggande träning fokuserar på en förbättring av den allmänna balanskänslan. Nybörjare bör välja 6 till 8 av följande övningar för att uppnå detta mål. Statiska balansövningar (övningar utan rörelse) bör göras 3 gånger i 10-30 sekunder varje gång. Dynamiska övningar (övningar med svängning av ben, stegning, hopp osv.) bör upprepas 10-15 gånger i 1-3 set. Du bör aldrig uppleva EXTREMT hård ansträngning under träningen. När du har fått en bra grund och känner dig bekväm med övningarna kan du öka svårighetsnivån, antalet upprepningar (set) och träningsfrekvensen. Observera följande principer:

- Behåll en korrekt hållning och utför rörelserna på ett långsamt och kontrollerat sätt i början, under övningen och i slutet.
- Träningen bör vara smärtfri. Gör en paus om övningen blir smärtsam. Du bör kontakta en läkare om smärtan upprepas flera gånger.
- Gör små pauser eller byt sida mellan de statiska övningarna. Du kan även växla mellan dynamiska och statiska övningar.
- Examinera varje övning i detalj och visualisera processen.
- Träna ALLTID både höger och vänster sida av kroppen även när bilden endast visar en sida.

Övningar för de nedre extremiteterna

Parallell ställning på två stabilitetstränare **a**



a Hitta en stabil ståposition (utan att vipa). Titta rakt fram.



b Behåll en stabil position och titta ned på fötterna. Skifta synlinje: Rakt fram, mot fötterna, rakt fram...

Övningar för de nedre extremiteterna

Parallell ställning på två stabilitetstränare **c**



c Flytta din vikt från vänster till höger och omvänt.

d



d Håll en stabil position och stäng ögonen. Flytta nu din vikt i olika riktningar medan du behåller ögonen stängda.

Övningar för de nedre extremiteterna

Parallell ställning på två stabilitetstränare ⑤



⑤ Stå på tårna och böj knäna lätt. Återgå till den ursprungliga positionen. Försök att vippa så lite som möjligt.

⑥ Böj knäna lätt och för en boll mellan benen.

⑥

Övningar för de nedre extremiteterna

Marschställning (bred eller snäv)

(a)



Ställ den främre foten på Stabilitetstränaren (böj knäet något).

(a) Flytta din vikt bakåt och framåt mellan fram- och bakbenet.

(b)



(b) Bli kvar i fram- och bakpositionen en kort stund.

Övningar för de nedre extremiteterna

Marschställning (bred eller snäv)

c



c Flytta din vikt framåt och lyft hälen på det stödjande benet något.

d



d Flytta din vikt framåt och lyft foten på det stödjande benet från golvet.

Övningar för de nedre extremiteterna

Marschställning (bred eller snäv)

e



- e Flytta din vikt till det stödjande benet och pendla det främre benet lätt framåt och bakåt.

f



- f Flytta din vikt till det stödjande benet och pendla det främre benet bakåt och framåt.

Övningar för de nedre extremiteterna

Marschställning (bred eller snäv)

g



- g Flytta din vikt till det stödjande benet, flytta det andra benet framåt och rör vid golvet med hälen en kort stund (du håller vikten kvar på det stödjande benet!). Flytta det främre benet bakåt.

För sportträning kan övningarna a – g utföras på tå (stödjande ben).

Övningar för de nedre extremiteterna

Marschställning (bred eller snäv)



Ställ den bakre foten på Stabilitetstränaren. Behåll det stödjande benet stabilt på golvet. Tryck ut med tårna på den bakre foten.



Stå ca 50 cm framför Stabilitetstränaren. Ta nu ett brett plattfotat steg på Stabilitetstränaren och bakåt.



OBS: Se till att använda en yta med halkskydd så att Stabilitetstränaren inte glider under denna dynamiska övning.

Övningar för de nedre extremiteterna

Hoppa



Hoppa på eller över Stabilitetstränaren.
Tänk på att använda en yta med halkskydd!

Övningar för de nedre extremiteterna

Stående på Stabilitetstränaren

a



Ställ dig med båda fötterna på Stabilitetstränaren.

- a Böj dig ned så att dina fingertoppar rör vid golvet.

b



- b Ställ dig på tå från denna böjda position. Lyft armarna över huvudet. Dina ögon bör följa dina händer.

Övningar för de nedre extremiteterna

Position på ett ben på Stabilitetstränaren **c**



- c** Stå på ett ben och använd den andra foten för att lyfta ett föremål (servett eller liten handduk) från golvet och lägga tillbaka det.

d



- d** Rulla en boll runt golvet med din lediga fot (gör cirklar i båda riktningarna osv.).

Övningar för de nedre extremiteterna

Position på ett ben på Stabilitetstränaren **e**



- e** Lyft knäet på ditt lediga ben. Du kan flytta den motsatta handen till knäet samtidigt. Behåll positionen en kort stund och återgå till den ursprungliga positionen.



- f** Utför motsatt arm- och benrörelse medan du står på ett ben.
g Kombination av **e** + **f**

Övningar för de övre extremiteterna och ryggen

Push-ups



Placera en Stabilitetstränare under både händer och fötter.
Böj-och sträck armarna.

Övningar för de övre extremiteterna och ryggen

Klassiska push-ups



Stöd dig på Stabilitetstränaren med båda händerna. Utför nu olika armrörelser.

- Flytta din vikt till höger/vänster.
- Lyft händerna efter varandra.
- Gör push-ups.

På fyra ben



Gå ner på fyra ben med en Stabilitetstränare under ett knä. Utför följande rörelser:

- Sträck ut och böj det lediga benet.
- Sträck ut och böj det lediga benet och den motsatta armen.
- Samma som ovan, men med ytterligare en Stabilitetstränare under den stödjande handen.

Övningar för barn

Position på ett ben



Barnet står på Stabilitetstränaren på ett ben och hittar en stabil position. Olika benrörelser (fram, bak, åt sidan) kan nu utföras.

Övningar för barn

Rulla



Barnet står på Stabilitetstränaren på ett ben och hittar en stabil position. En boll rullas runt Stabilitetstränaren med hjälp av den lediga foten. Kan du göra cirkelrörelsen tre gånger utan att ställa ned foten på golvet?

Kasta och fånga



Barnet står på Stabilitetstränaren på ett ben och hittar en stabil position. Målet är att kasta en boll upp i luften och sedan fånga den. Denna övning kan utföras med en partner (se bild).

Övningar för barn

Aerobics



Barnet lägger Stabilitetstränaren på golvet framför sig. Han eller hon utför olika stegkombinationer på, över och runt Stabilitetstränaren. Armrörelser kan läggas till när dessa övningar behärskas.

Balansera



Om du har flera Stabilitetstränare kan ställa dem upp på rad eller som trappor. Barnet kan gå och balansera genom denna rad. Denna övning kräver hjälp från början (hålla händerna) och kan sedan utföras själv eller även baklänges och med stängda ögon.

Övningar för barn

Snöskogång



Barnet sätter varje fot på en Stabilitetstränare och går runt i rummet (långsamt, snabbt, framåt, bakåt osv.).

Över floden



Barnet står på en Stabilitetstränare och lägger en annan Stabilitetstränare på golvet framför sig utan att lämna den första. Barnet går sedan till den andra Stabilitetstränaren, plockar upp den första och lägger den framför den andra. Målet med denna övning är att täcka ett avstånd på 3-5 meter.

Gungbräda och vippbräda

Material och egenskaper

Gungbrädan och vippbrädan är gjorda av svart plast, med en kombination av effektivt halkskydd med strukturyta för sensorimotorisk stimulering. De är inte lika tunga som balansprodukter tillverkade i trä men har tillräcklig vikt och halkskyddsförsedd botten för en effektiv träning. Gungbrädan gör det möjligt att

utföra övningar på ett plan (fram och bak eller till vänster och höger) medan vippbrädan stöder rörelser i flera plan under samma övning. Detta innebär att rörelseplanerna för gungbrädan fastställs i början av övningen genom att positionera fötterna:





Frontalt plan
(fötterna parallella till lutningens
riktning)



Sagittalt plan
(fötterna mot lutningens riktning)



Diagonalt plan
(fötterna sneda i förhållande till
lutningens riktning)

Lutningsvinkeln är 22° för gungbrädan och 30° för vippbrädan.

Försiktighetsåtgärder

Undvik att träna på glatta golv eller mattor när du använder gungbrädan eller vippbrädan, precis som med Stabilitetstränaren. Halkning kan förhindras genom att lägga en gymnastikmatta under Stabilitetstränaren. Detta höjer dock svårighetsnivån för övningar.

→ Personer som lider av höga balans-, hållnings-, eller känselproblem och personer med hög risk för fall (orsakad av medicinering, benskörhet eller nedsatt muskelstyrka) bör endast träna under tillsyn av en läkare, sjukgymnast eller specialiserad tränare.

- Avlägsna vassa eller spetsiga föremål i närheten av träningsområdet.
- Kombinera inte gungbrädan och vippbrädan för att göra övningarna fortare.
- Du bör helst träna barfota. Strumpor kan användas om ytan känns obehaglig. Undvik att träna i skor med hög eller spetsig häl.

Träningstips

För en effektiv träning som förbättrar din balans bör du gå från grundläggande till avancerade övningar:

- Använd ett stabilt, fast föremål som stöd när du utför övningarna (du kan t.ex. hålla dig mot en vägg eller en stabil stol).
- Träna i närheten av det valda stödföremålet så att du kan stödja dig på det vid behov.
- Gå sedan vidare till att träna utan stöd alls.
- Gå vidare till att träna med gungbrädan.
- Gå vidare till att träna med vippbrädan.
- Ökning av träningsintensiteten bör anpassas efter din individuella förmåga så att övningarna alltid utförs säkert, korrekt och med bra hållning och koordination.

Träningstips

Hälsoorienterad, förebyggande träning fokuserar på en förbättring av den allmänna balanskänslan. Nybörjare bör välja 6 till 8 av följande övningar för att uppnå detta mål. Statiska balansövningar (övningar utan rörelse) bör göras 3 gånger i 10-30 sekunder varje gång. Dynamiska övningar (övningar med svängning av ben, stegning, hopp osv.) bör upprepas 10-15 gånger i 1-3 set. Du bör aldrig uppleva EXTREMT hård ansträngning under träningen. När du har fått en bra grund och känner dig bekväm med övningarna kan du öka svårighetsnivån, antalet upprepningar (set) och träningsfrekvensen. Observera följande principer:

- Behåll en korrekt hållning och utför rörelserna på ett långsamt och kontrollerat sätt i början, under övningen och i slutet.
- Träningen bör vara smärtfri. Gör en paus om övningen blir smärtsam. Du bör kontakta en läkare om smärtan upprepas flera gånger.
- Stoppa träningen så fort du känner dig trött eller när de kompenserande rörelserna blir tydligare.
- Gör små pauser eller byt sida mellan de statiska övningarna. Du kan även alternera mellan dynamiska och statiska övningar.
- Examinera varje övning i detalj och visualisera processen.
- Träna ALLTID både höger och vänster sida av kroppen även när bilden endast visar en sida.

Övningar för de nedre extremiteterna

Position på två ben på gungbrädan, med olika fotpositioner

(a) I lutningens riktning



(b) Mot lutningens riktning



(c) Diagonalt till lutningens riktning



Hitta en stabil, centrerad position. Från denna position kan du utforska gungbrädan med olika rörelser i olika plan. Du kan öka svårighetsgraden genom att stänga ögonen.

(a) Flytta din vikt framåt och bakåt.

(b) Flytta din vikt till höger och vänster.

(c) Flytta din vikt diagonalt.

Övningar för de nedre extremiteterna

Position på två ben på gungbrädan (frontalt plan)



- a Hitta en stabil position; rotera sakta huvudet till höger och sedan tillbaka till mitten, och därefter till vänster.



- b Böj knäna helt.



- c Lyft ett ben framåt.

Position på två ben på gungbrädan (sagittalt plan)



Stå på brädan och hitta en stabil, balanserad position.



Ta ett steg ned med vänster och höger fot efter varandra.



Återgå alltid till den centrerade positionen mellan stegen (se ursprunglig position).

Övningar för de nedre extremiteterna

Position på ett ben på gungbrädan (frontalt plan)



a

- a Ställ en fot på brädan och höj saktast hälen på den bakre foten. Hitta en stabil position.



b

- b Lyft sedan den bakre foten från golvet. Flytta dina armar framåt och uppåt samtidigt.



c

- c Böj det bakre knäet samtidigt som du flyttar det åt sidan. Flytta armarna bakåt en aning från den främre positionen samtidigt.

Övningar för de övre extremiteterna och ryggen

Push-ups



Push-up position med knäna på golvet. Gör push-ups. Du kan ha fötterna i golvet istället för knäna för en större utmaning.

Brygga



Ligg på rygg med fötterna på gungbrädan (i lutningens riktning). Lyft höfterna och rumpan och stabilisera din position. Håll kvar positionen en kort stund och sänk din kropp.

Övningar för de övre extremiteterna och ryggen

På fyra ben



a



b



c

Gå ned på knä och händer med en hand på golvet och den andra på gungbrädan (sagittalt plan).

a Flytta brädan till höger och vänster.

b "Gå" genom brädan med händerna. Återgå alltid till den centrerade positionen emellan.

c Hitta en stabil position och lyft din stödjande hand från golvet. Om du lyckas hålla denna position, lyft även det motsatta benet.