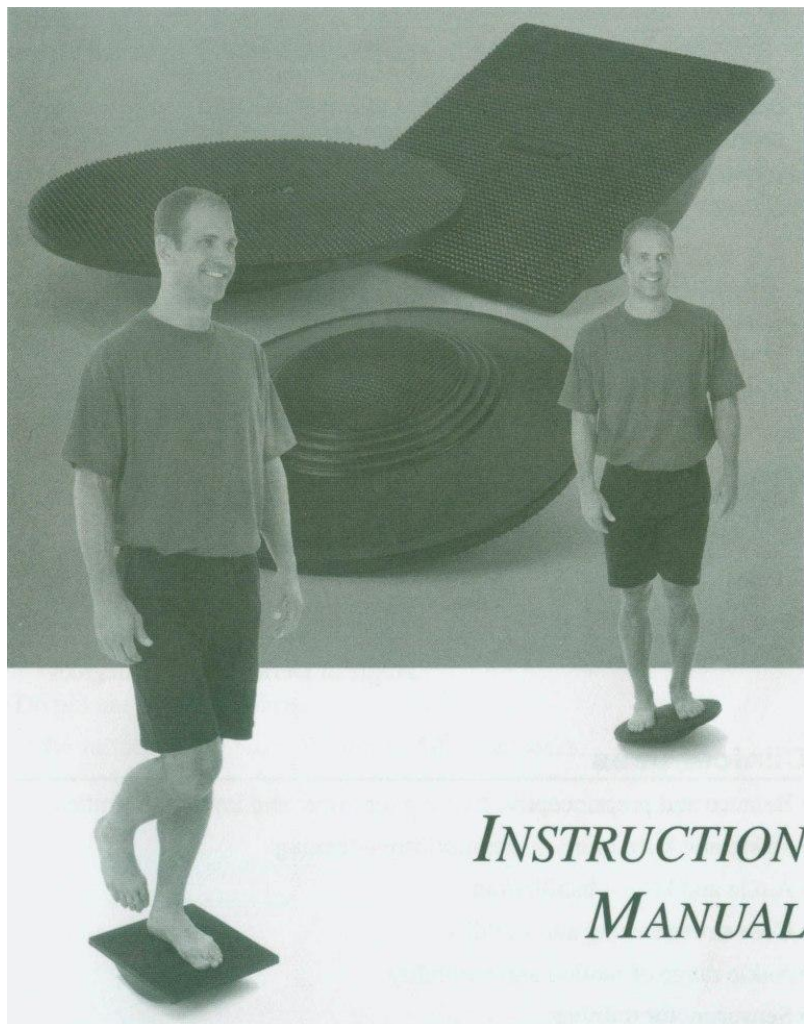




Thera-Band 渐进式训练系统

Thera-Band 双向和多向平衡训练板

使用手册

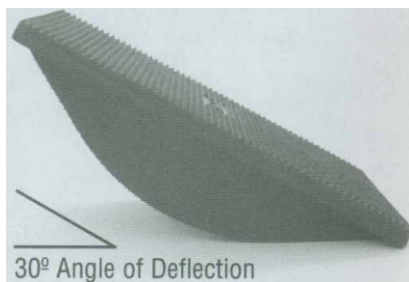


使用前请认真阅读本手册

双向和多向平衡训练板

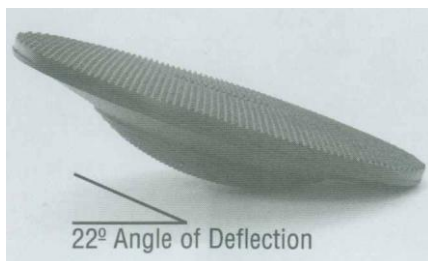
Thera-Band 双向和多向平衡训练板可提供不稳定的感觉刺激表面，这种设计便于进行平衡和本体感受训练和做出自动姿势反应。双向和多向平衡训练板是 Thera-Band 渐进式平衡训练系统的组成部分，最初使用入门的稳定性训练垫，然后进阶到双向和多向平衡训练板（分开出售）。这些平衡训练板根据已故的捷克医生和研究员 Vladimir Janda 教授（以其对肌肉不平衡和运动损害的治疗方法而闻名）的说明开发。他开发了平衡训练康复计划和感觉运动训练，使用双向和多向平衡训练板进行训练（见下文）。这些平衡训练板的较小偏转角度设计用于模拟在不平稳地面上行走的难度。

Thera-Band Rock 双向平衡训练板：单平面（双向）摇摆训练，最大不稳定偏转角度为 30°。



30° 偏转角

Thera-Band Wobble 多向平衡训练板：多平面平衡训练板，可满足多个平面（方向）平衡训练，偏转角度为 22°。



22° 偏转角

临床应用：

- 上下肢平衡训练和本体感受训练
- 预防踝关节和膝关节损伤，并强化肌力
- 踝关节和膝关节康复
- 增强核心肌肉（腰部、腹部和身体中央的深层肌肉）力量和提供稳定性
- 提高踝关节的关节活动度和灵活性
- 感觉运动训练

特点:

- 触觉刺激（使用专用纹理表面），作用于脚掌本体感受器
- 提供单平面双向训练难度（Rocker 平衡训练板）和多平面训练难度（Wobble 平衡训练板）
- 防滑表面可防止平衡训练板在训练过程中发生移位
- 适合进行下肢、上肢和脊柱康复训练
- 小巧轻便，易携带和存放
- 不稳定性较小，可模拟在不稳定平面上行走
- 使用耐用材料，延长使用寿命长

注意事项:

- Rock 和 Wobble 两种平衡训练板的最大承重能力均为 136.08kg。
- 平衡能力差和前庭功能障碍的患者仅应在保健专业人士密切监督下使用平衡训练板进行训练
- 50 岁以上患者开始进行这些训练时要小心，和/或需要医生和教练的帮助
- 如有必要，可使用稳定的外部支撑物（如椅子）帮助保持平衡
- 训练中要避免疲劳和代偿作用
- 请勿将多向或双向平衡训练板叠加进行训练
- 请勿在湿润表面上进行训练
- 如果平衡训练板表面引起疼痛，请穿上袜子进行训练

渐进式平衡训练和感觉运动训练

训练描述

使用 Thera-Band 的 Rocker 和 Wobble 平衡训练板，结合不同的姿势和活动，可进行多种训练。下面列出的训练显示了如何使用不同组合来进阶。每种训练的名称如下：1、平衡训练板训练（Rocker 或 Wobble 平衡训练板），2、板身相对方向（平衡训练板的侧面、正面或斜面）；3、姿势（单腿、双腿）4、运动/活动

要取得最佳效果，在进行平衡训练时请不要穿鞋或穿袜，以确保从平衡训练板的纹理表面获得最大程度的本体感受刺激。

板身相对方向

（仅适用于 Rocker 双向平衡训练板）

身体与 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向一致，这将改变平衡训练板底面的不稳定性，从而针对不同的肌肉进行训练。



侧面

双脚与 Rock 平衡训练板底部摇摆方向相同。



正面

双脚垂直于 Rocker 平衡训练板底部摇摆方向。



斜面

双脚与 Rocker 平衡训练板底部摇摆方向成斜角。

使用平衡训练板进行感觉运动训练（分 3 步）：

- 第 1 步：单脚或双脚站在 **Rocker** 或 **Wobble** 平衡训练板上，保持姿势稳定。通过转移重心、闭眼和头部运动来逐步加大难度。
- 第 2 步：能在第 1 步中能够保持稳定性后，进一步进阶到其它四肢活动，以及在 **Rocker** 双向平衡训练板上承受阻力（使用 **Thera-Band** 弹性阻力训练带或训练管为上肢或下肢提供阻力，也可使用 **FlexBar** 训练棒或多功能训练球，这些产品需要另外购买），然后继续进阶，在 **Wobble** 多向平衡训练板上进行这些训练。
- 第 3 步：进阶到在 **Rocker** 双向平衡训练板上进行功能活动训练，然后进阶到在 **Wobble** 多向平衡训练板上进行这些训练。

渐进性平衡训练和感觉运动训练

第 1 步:

双腿分别以 Rocker 双向平衡训练板的侧面、正面和斜面方向站立，然后在 Wobble 多向平衡训练板上进行训练。

	<p>双腿站立</p> <p>Rocker 双向平衡训练板侧面</p> <p>双脚站立方向与 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向一致。保持训练板上平面与地面平行。保持背部和颈部伸直。避免膝关节伸展过度。</p>
	<p>双腿站立</p> <p>Rocker 双向平衡训练板正面</p> <p>双脚站立方向与 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向垂直。保持训练板上平面与地面平行。保持背部和颈部伸直。避免膝关节伸展过度。</p>
	<p>双腿站立</p> <p>Rocker 双向平衡训练板斜面</p> <p>双脚站立方向与 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向成斜角。保持训练板上平面与地面平行。保持背部和颈部伸直。避免膝关节伸展过度。</p>
	<p>双腿站立</p> <p>Wobble 多向平衡训练板</p> <p>双脚站立在 Wobble 多向平衡训练板中央。保持训练板上平面与地面平行。保持背部和颈部伸直。避免膝关节伸展过度。</p>

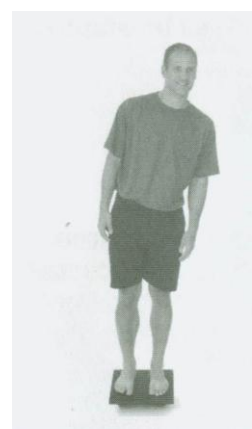
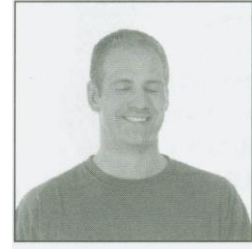
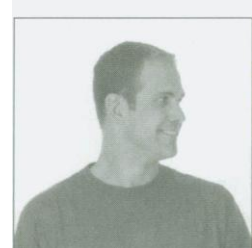
渐进性平衡训练和感觉运动训练

进阶到在各种情况下单腿站立进行训练。

	<p>单腿站立 Rocker 双向平衡训练板侧面 单脚站立方向与 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向一致。保持训练板上平面与地面平行。保持背部和颈部伸直。避免膝关节伸展过度。</p>
	<p>单腿站立 Rocker 双向平衡训练板正面 单脚站立方向与 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向垂直。保持训练板上平面与地面平行。保持背部和颈部伸直。避免膝关节伸展过度。</p>
	<p>单腿站立 Rocker 双向平衡训练板斜面 单脚站立方向与 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向成斜角。保持训练板上平面与地面平行。保持背部和颈部伸直。避免膝关节伸展过度。</p>
	<p>单腿站立 Wobble 多向平衡训练板 单脚站立在 Wobble 多向平衡训练板中央。保持训练板上平面与地面平行。保持背部和颈部伸直。避免膝关节伸展过度。</p>

渐进性平衡训练和感觉运动训练

进阶到难度更高的平衡训练。在进行以上平衡训练的同时，通过转移重心、闭眼或增加头部活动来加大难度。加大难度进行训练时要小心。

	<p>双腿站立 + 转移重心（正面） Rocker 双向平衡训练板（侧面） 双脚站立方向与 Rocker 双向平衡训练板 底部摇摆方向一致。保持膝关节伸直，且使平衡训练板不动，向身体一侧倾斜。避免背部或臀部转动。</p>
	<p>单腿站立 + 闭眼 Rocker 双向平衡训练板（斜面） 单脚站立，站立方向与 Rocker 双向平衡训练板 底部摇摆方向一致。保持平衡训练板上平面与地面平行。保持背部和颈部伸直。避免膝关节过度伸展。</p>
	<p>双腿站立 + 扭头 Rocker 双向平衡训练板（侧面） 双脚站立，站立方向与 Rocker 双向平衡训练板 底部摇摆方向一致。保持平衡训练板上平面与地面平行。向左扭头，然后向右扭头。避免膝关节过度伸展。</p>

渐进性平衡训练和感觉运动训练

第 2 步

进阶到在 **Rocker** 双向平衡训练板上加入四肢活动并承受阻力（使用 **Thera-Band** 弹性阻力训练带进行上下肢训练，使用 **FlexBar** 或多功能训练球进行训练），然后进阶到在 **Wobble** 多向平衡训练板上进行这些训练。注意：可用不同的人-板方向或平衡训练板来修改每张图片显示的训练。

	<p>双肩屈曲 Rocker 双向平衡训练板（斜面） 双脚站立，站立方向与与 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向成斜角。双脚脚踩 Thera-Band 弹性阻力训练带，向前拉伸训练带，同时保持肘关节伸直。缓慢返回。保持平衡训练板上平面与地面平行。保持背部颈部伸直。</p>
	<p>髋关节伸展 Wobble 多向平衡训练板 单脚站立在 Wobble 多向平衡训练板中央。将训练带一端牢牢固定在稳定的固定物体上或门上。在承受训练带阻力的情况下伸展髋关节，然后缓慢返回。保持膝关节伸直。保持平衡训练板上平面与地面平行。保持背部和颈部伸直。</p>
	<p>振动 Flexbar 训练棒 Rocker 双向平衡训练板（侧面） 单脚站立，站立方向与 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向一致。振动 Flexbar 训练棒，同时保持平衡训练板上平面与地面平行。保持背部和颈部伸直。避免膝关节过度伸展。</p>
	<p>投掷多功能训练球 Rocker 双向平衡训练板（正面） 单脚站立，站立方向与 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向垂直。双手或双人相互投掷多功能训练球，同时保持平衡训练板上平面与地面平行。保持背部和颈部伸直。避免膝关节过度伸展。</p>

渐进性平衡训练和感觉运动训练

第3步

进阶到在 **Rocker** 双向平衡训练板上进行功能活动训练，然后进阶到在 **Wobble** 多向平衡训练板上进行这些训练。注意：可用不同的人-板方向或平衡训练板来修改每张图片显示的训练。

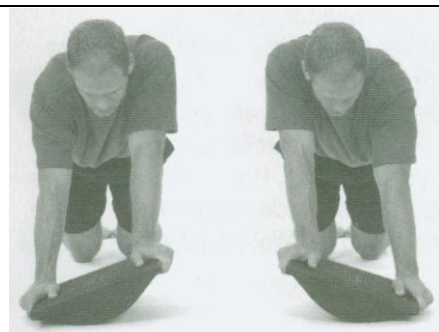
	<p>半步</p> <p>Rocker 双向平衡训练板（侧面）</p> <p>将 Rocker 双向平衡训练板放在面前，使平衡训练板底部摇摆方向与您的双脚方向一致。一脚踏上平衡训练板（保持正常足弓），保持另一侧膝关节、背部和颈部呈一直线，腹部略微绷紧。保持平衡训练板上表面与地面平行。缓慢返回起始状态。可进阶到使用 Rocker 平衡训练板的不同面和 Wobble 多向平衡训练板进行训练。</p>
	<p>双腿微蹲</p> <p>Rocker 双向平衡训练板（正面）</p> <p>双脚站立，站立方向与平衡训练板底部摇摆方向垂直。保持平衡训练板上平面与地面平行。微蹲，髋关节和膝关节微屈。保持背部和颈部伸直。修改：单腿微蹲。可进阶到使用 Rocker 平衡训练板的不同面和 Wobble 多向平衡训练板进行训练。</p>
	<p>弓步</p> <p>Rocker 双向平衡训练板（侧面）</p> <p>将 Rocker 双向平衡训练板放在面前，使平衡训练板底部摇摆方向与您的双脚方向一致。一脚踏上平衡训练板，保持平衡训练板上平面与地面平行，同时保持躯干与膝关节垂直，屈曲另一膝关节。可进阶到使用 Rocker 平衡训练板的不同面和 Wobble 多向平衡训练板进行训练。</p>
	<p>向下迈步</p> <p>Rocker 双向平衡训练板（正面）</p> <p>双脚站立在 Rocker 双向平衡训练板上，使站立方向与平衡训练板底部摇摆方向垂直。保持平衡训练板上平面与地面平行，同时一脚迈到地面上。然后使双脚都站立在平衡训练板上。保持背部和颈部伸直。可进阶到使用 Rocker 平衡训练板的不同面和 Wobble 多向平衡训练板进行训练。</p>

上身闭合链训练/本体感受训练

注意：可用不同的人-板方向或平衡训练板来修改每张图片显示的训练。

 	<p>双手双脚着地，保持稳定性 Rocker 双向平衡训练垫（侧面） 初始动作为爬行姿势。将 Rocker 双向平衡训练板直接放在肩关节下，使平衡训练板的底部摇摆方向与身体成一直线。一手放在平衡训练板中央。用手温和地向前和向后摇摆平衡训练板，保持肘关节伸直。保持背部和颈部伸直。避免“肩胛骨外翻”（肩胛骨突出于背部）。</p> <p>进阶到使用 Wobble 多向平衡训练板进行训练。</p>
 	<p>双手双脚着地，抬臂 Rocker 双向平衡训练板（侧面） 初始动作为爬行姿势。将 Rocker 双向平衡训练板直接放在肩关节下，使平衡训练板的底部摇摆方向与身体成一直线。一手放在平衡训练板中央。保持平衡训练板上平面与地面平行。抬起另一只手臂，保持肘关节伸直。缓慢返回初始动作。保持背部和颈部伸直。避免“肩胛骨外翻”。</p> <p>可进阶到使用 Wobble 多向平衡训练板进行训练。</p>
  	<p>俯卧撑 Rocker 双向平衡训练板（侧面） 将 Rocker 双向平衡训练板放在肩关节下，使平衡训练板的底部摇摆方向与身体成一直线。采取俯卧撑姿势，双膝触地，上手按住平衡训练板两侧。保持平衡训练板上平面与地面平行，进行俯卧撑训练（双膝不离地，提供支撑）。保持背部伸直。</p> <p>进阶到进行俯卧撑训练（双膝离地，由双脚提供支撑）。保持背部和双膝伸直。</p> <p>可进一步进阶到使用 Wobble 多向平衡训练板进行训练。</p>

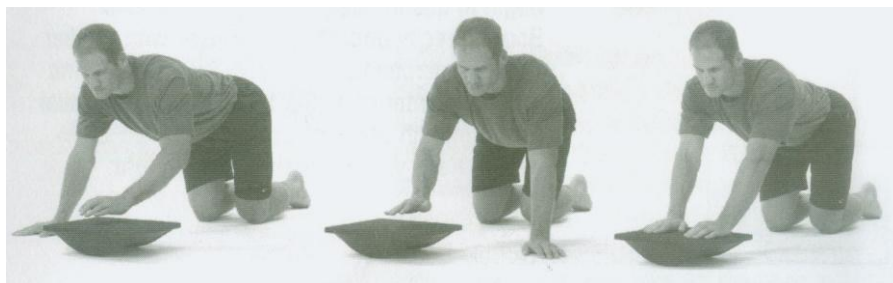
上身闭合链训练/本体感受训练



闭合链前伸/后缩训练

Rocker 双向平衡训练板（正面）

初始动作为爬行姿势。将 Rocker 双向平衡训练板直接放在肩关节下，使平衡训练板的底部摇摆方向与身体方向垂直。双手按住平衡训练板两侧。双手温和地左右摇摆平衡训练板，保持肘关节伸直，手臂向下压。保持背部和颈部伸直。避免“肩胛骨外翻”。



双手放上放下训练


Rocker 双向平衡训练板（正面）

初始动作为爬行姿势。将 Rocker 双向平衡训练板直接放在双肩下，使平衡训练板的底部摇摆方向与身体方向垂直。双手先放在平衡训练板旁的地板上。将两只手依次放在平衡训练板上，然后依次将两只手放在平衡训练板一侧的地上。之后，依次将两只手放在平衡训练板上，然后依次将两只手放在平衡训练板另一侧的地上。

稳定脊椎训练

	<p>腹肌训练</p> <p>Rocker 双向平衡训练板（侧面）</p> <p>将 Rocker 双向平衡训练板放在臀部和腰部下，使平衡训练板的底部摇摆方向与身体成一直线。保持双膝弯曲、双脚平放在地面上。上身卷起时，保持平衡训练板上平面与地面平行。保持这一姿势，然后缓慢返回。可进阶到使用 Rocker 双向平衡训练板的正面进行这些训练，然后还可进阶到使用 Wobble 多向平衡训练板进行这些训练。</p>
	<p>四肢训练</p> <p>Rocker 双向平衡训练板（正面）</p> <p>初始动作为爬行姿势。将 Rocker 双向平衡训练板直接放在肩关节下，使平衡训练板的底部摇摆方向与身体方向垂直。将一只手放在平衡训练板中央。保持平衡训练板上平面与地面平行，抬起对侧的手臂和腿。缓慢返回初始动作。保持背部和颈部伸直。</p>
	<p>可进阶到使用 Wobble 多向平衡训练板进行这些训练。</p>
	<p>俯卧平衡训练</p> <p>Rocker 双向平衡训练板（正面）</p> <p>将 Rocker 双向平衡训练板放在双肩下，使平衡训练板的底部摇摆方向与身体方向垂直。将两只前臂放在平衡训练板上，双肘直接处于双肩之下（可将毛巾折叠放在平衡训练板上增强舒适性）。采取 plank 姿势（plank 姿势：人体与地面平行，收缩每块肌肉以确保平衡），双脚脚尖着地。保持背部和膝关节伸直。</p>
	<p>可进阶到使用 Wobble 多向平衡训练板进行这些训练。</p>

稳定脊椎训练

 	<p>背挺稳定训练</p> <p>Rocker 双向平衡训练板（正面）</p> <p>使平衡训练板的底部摇摆方向与身体方向垂直。先采取仰卧姿势，双膝弯曲，双脚稳定地踩在平衡训练板上。提臀，使臀部离开地面，同时保持平衡训练板上平面与地面平行。保持这一姿势，然后缓慢返回初始动作。</p> <p>可进阶到使用 Wobble 多向平衡训练板进行训练。</p>
 	<p>侧挺稳定训练</p> <p>Rocker 双向平衡训练板（侧面）</p> <p>将 Rocker 双向平衡训练板放在双肩下，使平衡训练板的底部摇摆方向与身体方向成一直线，同时身体一侧躺在平衡训练板上。将前臂直接放在平衡训练板上，双肘直接处于双肩之下（可将毛巾折叠放在平衡训练板上增强舒适性）。提臀，使臀部离开地面，采取侧挺姿势，双膝触地。同时保持平衡训练板上平面与地面平行。保持背部伸直。</p> <p>可进阶到使用 Wobble 多向平衡训练板进行这些训练。</p>

特定运动平衡训练

	<p>网球挥杆训练</p> <p>Rocker 双向平衡训练板（侧面）</p> <p>双脚站立，站立方向与 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向一致。保持平衡训练板上平面与地面平行。进行网球运动的正手和反手挥杆击球训练。</p>
	<p>高尔夫球挥杆训练</p> <p>Rocker 双向平衡训练板（正面）</p> <p>双脚站立，站立方向与 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向才垂直。保持平衡训练板上平面与地面平行。进行高尔夫球挥杆击球训练。</p>
	<p>棒球投球训练</p> <p>Rocker 双向平衡训练板（斜面）</p> <p>双脚站立，站立方向与 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向才垂直。保持平衡训练板上平面与地面平行。进行棒球投球训练。</p>
	<p>足球踢球训练（使用 Thera-Band 弹性阻力训练带）</p> <p>Wobble 多向平衡训练板</p> <p>单脚站立平衡训练板中央。将训练带一端牢牢固定在附近的稳固固定物体或门上，将另一端套在对侧踝关节上。在承受训练带阻力的情况下做踢腿动作，然后缓慢返回，保持膝关节伸直。使平衡训练板上平面与地面平行。</p>

踝关节活动度训练

	<p>（坐姿）踝关节内翻/外翻 Rocker 双向平衡训练板（正面） 坐姿，使 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向与脚的放置方向垂直。固定膝关节，通过踝关节运动左右摇摆平衡训练板。</p>
	<p>（坐姿）足背屈/足底曲 Rocker 双向平衡训练板（正面） 坐姿，使 Rocker 双向平衡训练板底部摇摆方向与脚的放置方向一致。固定膝关节，通过踝关节运动前后摇摆平衡训练板。</p>
	<p>可进阶到使用 Wobble 多向平衡训练板进行这些训练。坐姿，将 Wobble 多向平衡训练板放在脚下。固定膝关节，通过踝关节运动前后、左右、绕圈摇摆平衡训练板。</p>
	<p>双腿站立，踝关节内翻/外翻 Rocker 双向平衡训练板（正面） 双脚站立，站立方向与 Rocker 平衡训练板底部摇摆方向垂直。使平衡训练板上平面与地面平行，通过弯曲双膝和双踝左右摇摆平衡训练板。保持背部和颈部伸直。</p>
	<p>双腿站立，踝关节足背屈/足底曲 Rocker 双向平衡训练板（侧面） 双脚站立，站立方向与 Rocker 平衡训练板底部摇摆方向一致。使平衡训练板上平面与地面平行，通过弯曲双踝前后摇摆平衡训练板。保持背部和颈部伸直。</p>
	<p>可进阶到使用 Wobble 多向平衡训练板进行这些训练。双脚站立在平衡训练板中央。使平衡训练板上平面与地面平行，通过弯曲双膝和双踝前后、左右、绕圈摇摆平衡训练板。保持背部和颈部伸直。</p>