

Das.Brett, meer dan een balansbord

Evenwichtsoefeningen zijn altijd gebruikt door kinderen in spel. Ze vormen een integraal onderdeel van hun fysieke ontwikkeling. Voor evenwichtstraining werd vroeger de natuur gebruikt. Wij vinden dat nog steeds van essentieel belang. Wiebelen op een uitgeholde boomstam, klimmen in een boom. Het zijn activiteiten die onze ontwikkeling van kind tot volwassene nodig heeft voor een soepel lijf en een gezonde geest. Flexibiliteit in hoofd en lijf kwam samen in dit artikel, dat je als therapeut, coach, speltherapeut, logopedist, fysiotherapeut, leerkracht, pedagogisch medewerker en ouder niet mag missen!

Volwassenen waren eens kinderen. Kinderen zouden meer veelzijdig met materiaal mogen spelen dat diverse vaardigheden ondersteunt of stimuleert. Denk daarbij aan bewegen, gevoel, fantasie. Want een kind heeft wel honderd manieren om zich te uiten en te ontwikkelen. Eenmaal volwassen is dat de flexibele geest, het ontspannen lijf, de gezonde mens. Dit artikel over Das Brett zal je verrassen van leek tot professional!

Das Brett is een houten balansbord gemaakt met 7 lagen beukenhout, waardoor de plank niet statisch, maar juist flexibel is in gebruik. In eerste instantie lijkt Das.Brett gelijk aan andere balance boards, behalve dat de plank minder dik is dan bijvoorbeeld de balansborden die als kinderspeelgoed worden verkocht.

Toch is er een significant verschil. Door de flexibiliteit van de dunne lagen beukenhout is de plank feitelijk een beweegbare plank geworden wanneer je druk uitoefent op de uiteinden. Zodra je op de plank gaat staan en beweegt, voel je de plank doorbuigen. Hij kan eenvoudig belast worden tot 120 kilo. Door deze flexibiliteit kan de balansplank worden gebruikt als gymtoestel, fitnessapparaat en wordt de buigzame plank zelfs gebruikt bij fysiotherapie, revalidatie, evenwichtsstoornissen en stemtherapie.

Deze belangrijke informatie willen we graag voor je op een rijtje zetten.

Om mee te spelen

Spelen is belangrijk. Bewegend spelen en fantasierijk of creatief spelen bevorderen motorische vaardigheden, en helpen verbindingen te maken tussen rechter en linker brein door de verscheidenheid aan activiteit. Das Brett is ideaal voor kinderen om mee te spelen. Of je nu een poppenhuis, een schommel, een poppenbed, een glijbaan, een brug, een piratenschip of een wip nodig hebt. De fantasie en creativiteit van elk kind gaat stromen zodra de plank in beeld komt. Geen kind kan stilzitten met de plank in het oog. Voor het aanbieden van bewegend, fantasierijk en creatief spel is de plank dan ook heel fijn om te gebruiken voor kinderen vanaf vier jaar in de kinderopvang, kleuters op school en natuurlijk de BSO. Er is zelfs buitenschoolse opvang, de zogenaamde sport BSO, die aan de plank bijzonder veel plezier beleven. Zelfs als kinderen binnen spelen zijn ze zo toch in beweging. Bewegend spelen is immens belangrijk voor de groei van een kind. Het stimuleert bijna alle vaardigheden die worden ontwikkeld.

Lust voor het oog

De plank is fijn om in je huiskamer, wachtkamer, behandelkamer of werkkamer neer te zetten. Of je nu kiest voor naturel of een kleurtje, met een lekker warme huid of plaid is het

tegelijkertijd een prettig meubel. Weer stijlvol, gewoon in de ruimte.

Om mee te bewegen

Das Brett is natuurlijk niet voor niets flexibel. Met name voor gymnastiekoefeningen, fitness en yoga is de gebogen plank werkelijk een aanwinst. Of je nu buikoefeningen wilt doen, je rug wilt versterken of je kuiten wilt oprekken. Je zult verschillende manieren vinden die jou passen om de plank daarvoor te gebruiken. Natuurlijk kun je er ook de veelzijdige gebruiksaanwijzing bij pakken. Maar nog veelzijdiger wordt het als je de plank gaat gebruiken als springplank. Door diverse bewegingen uit te voeren kun je tevens je hele lichaam in beweging brengen. Goed om binnenshuis aan je conditie te werken, je spieren te versterken en je evenwicht te oefenen. Bewegen zorgt voor vers zuurstof in je bloed, een gezonde ademhaling, goed slaappatroon, soepele spieren en een vlotte spijsvertering. Reden genoeg om kinderen en onszelf aan te zetten tot bewegende activiteiten.

Mobiliteit in bedrijf

Oefen letterlijk je buikspieren, werk aan het verstevigen van je rugspieren en wordt flexibel. Een flexibel lijf, is ook een lichaam dat gezond blijft en mobiel. Je hoeft niet elke dag een uur hard te lopen, maar gewoon even in beweging blijven en al je spieren gebruiken, maakt dat je bewegingsapparaat soepel blijft. Daarom is de plank ook zo fijn om op een kantoor of in een wachtruimte te plaatsen. Steevast nodigt de plank uit om te gebruiken en bovendien vrolijkt de mens ook een beetje op!

Fysiotherapie

Het blijkt dat Das Brett een ideaal middel is om diverse gewricht- en spierproblemen te lijf te gaan. Sommige fysiotherapeuten gebruiken de balansplank om evenwichtsoefeningen te doen met hun patiënten, maar hij wordt inmiddels ook aangeraden in de behandelkamer en voor thuisgebruik bij mensen die rug en nekkachten hebben. Door gebruik van de plank worden spieren opgerekt maar ook door de beweging uiteindelijk een stuk soepeler, hetgeen blessures vermindert. Binnen revalidatie blijkt de flexibele plank een relevante aanwinst. Das Brett traint de rugspieren en voorkomt rugklachten zoals scoliose en spanning. Dat is de reden waarom het bord perfect is voor revalidatie- en therapiedoeleinden.

Een onverwachte hulp in Stemtherapie

Ook in de stemtherapie en logopedie wordt das.Brett gebruikt. Een bekende stemtherapeut uit Duitsland, Evemarie Haupt, omschrijft de voordelen zo:

"In mijn dagelijkse praktijk gebruik ik het constant omdat het ideaal is voor de voortzetting van de fysiologische rekreflex in de vocalisatie, en ook voor de *AAP na Coblenzer**, die onmiddellijk plaatsvindt. Het is ook ideaal om met zang te werken. "

De loslaatmethode van Horst Coblenzer is al jaren een veel beoefende methodiek in de logopedie. Logopedisten passen de principes van het loslaten veel toe. Deze methode gaat uit van de reflectorische adembeweging en door zo min mogelijk actieve spierbeweging in het adem- en stemsysteem ontstaat een open, klankvol en natuurlijk stemgeluid. Coblenzer gaat uit van drie principes: aandacht, gerichtheid en een evenwichtige houding. De laatste, een goed houdingsopbouw, is essentieel. Het voorkomt verkramping en vermoeidheid.

Gebruik van de balansplank door beroepssprekers en zangers vergemakkelijkt klaarblijkelijk het 'loslaten'. De techniek heeft een positieve invloed op de manier van ademen van een patiënt met COPD (astma, bronchitis) of een patiënt met hyperventilatieklachten. Kinderen en volwassenen met spraakproblemen kunnen het 'loslaten' makkelijker voelen en bewerkstelligen door op Das Brett balansplank te staan en te bewegen tijdens de oefeningen.

Onze filosofie

We zien dat kinderen groeien als ze buitenspelen, de gezonde blos op de wangen, de vaardigheden die ze leren, geen goed of fout, maar doen en ervaren. Natuurlijk vind je in al onze blogs en op onze site inspiratie over duurzaam opgroeien. Maar wij zijn ook dagelijks op zoek naar materiaal dat een bijdrage levert aan die duurzame groei, of soms gewoon een steuntje in de rug is om dat weer te bereiken. Maar als het dan buiten toch niet die boom is waar je in klimt, of de stam waarop je balanceert, dan is voor binnen een alternatief voorhanden. Zo komen we met zijn allen toch weer een beetje dichterbij moeder natuur! En zeg nu zelf. Als je voor een vergadering even op de wip mag, dan stap je toch een beetje vrijer de vergadering in :-)

Sacha Grootenboer

Januari 2018