

(Website: <https://fitnesstestlab.com/diy-wobble-board-faster-ankle-sprain-rehabilitation/>)



Ik heb dit artikel vertaald en waar nodig aangepast naar honden. Mijn aanvullingen/wijzigingen kun je herkennen aan het schuine schrift, zoals deze zin :) Het eerste deel van het artikel waar de auteur vertelt over zijn/haar enkel heb ik achterwege gelaten.

Benodigdheden:

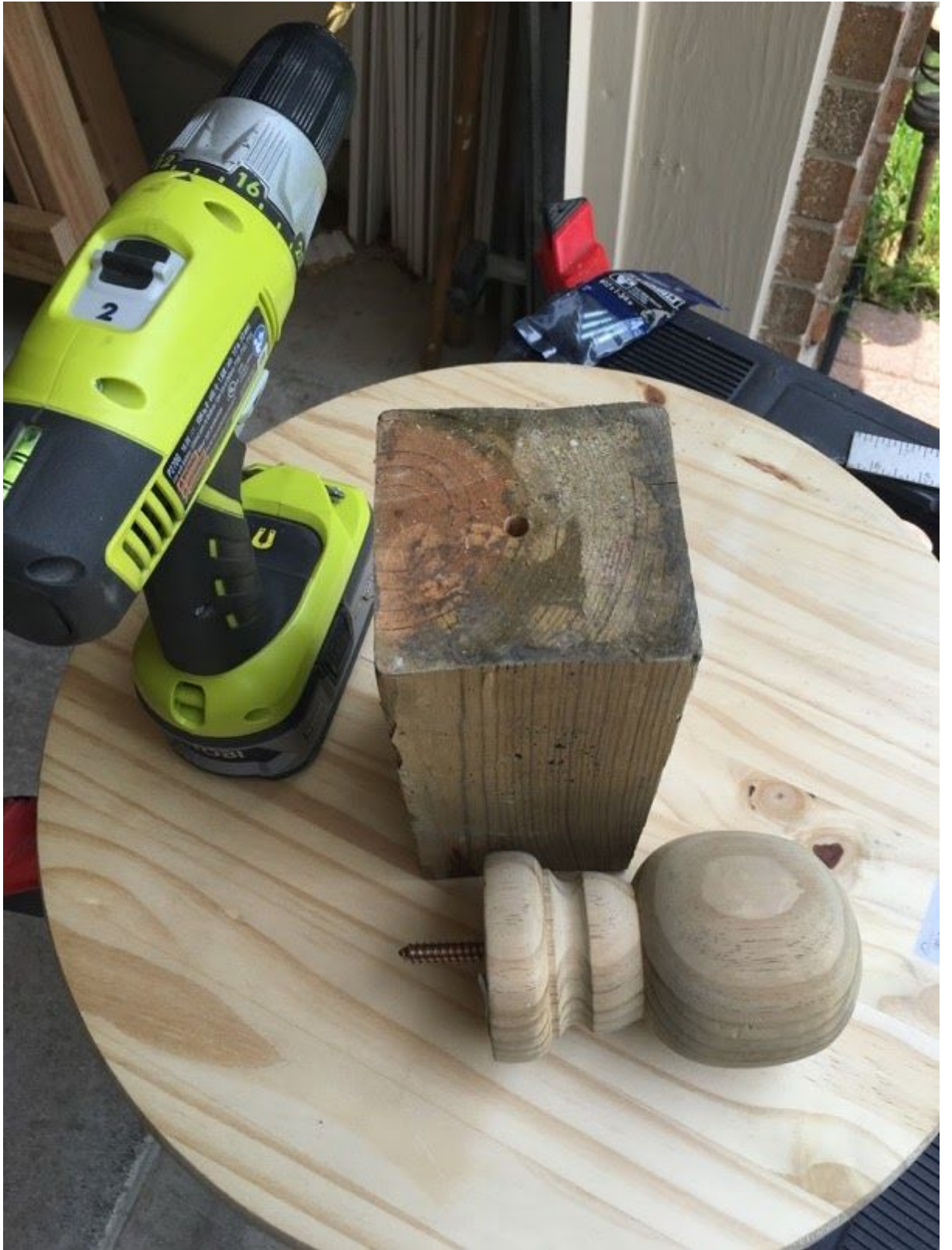
- Platte houten schijf. *De maat is afhankelijk van de hond waar je hem voor maakt. De hond moet er comfortabel op kunnen staan en zich eventueel kunnen omdraaien op het wobbleboard (dit is niet noodzakelijk)*
- Groene bal van ca 10 cm doorsnede *(bvk een bal zoals in onderstaande tekening. Je kunt hem dan gemakkelijker doorzagen door hem op een balkje te schroeven).*
- Antislip tape of een yoga- of antislipmat
- Houtschroeven met een platte kop.



- Zaag om de bal door te zagen
- Schroef-/boormachine met de bij de schroeven passende boor en bits
- bvK een metalen duimstok

Montage

- *Houd de bal niet zomaar in je hand vast terwijl je gaat zagen tenzij de EHBO-post in de buurt is en je je hand niet zo heel hard meer nodig hebt.*
- Schroef het onderdeel met de bal erop op een balkje (bv een stuk van een schuttingsteunpaal).



- Boor eerst even een gaatje voor in het balkje (zie bovenstaande afbeelding)
- Door op deze manier te werken maak je ook een mooi snijvlak in de bal
- Zaag de bal doormidden

Bvk met een zaag zoals op onderstaande afbeelding. Als je zo'n zaag niet bezit, zou je bij de bouwmarkt waar je de bal koopt deze misschien ter plaatse kunnen laten doorzagen. *Als je een halve bal kunt kopen is dat natuurlijk ook een zeer goed idee, vooral als je niet zo handig bent met "powertools" of als je die gewoon niet ter beschikking hebt. Ze zijn bv hier te koop:*

https://www.houten-speelgoed-blokken.nl/product_info.php/cPath/224_242/products_id/40018



Nu moet het midden van het ronde board gevonden worden. Niet zo gemakkelijk als het lijkt. *Op de website gaan ze daarvoor heel erg moeilijk doen met meten enzo, maar het kan gemakkelijker: pak een vierkant stuk papier dat minstens zo groot is als het board. leg het board op het papier en traceer de rand met een potlood. je krijgt dan een mooie cirkel. Knip deze cirkel uit. Vouw hem dubbel en vouw deze dubbelgevouwen cirkel nogmaals dubbel.*

Je houdt dan een kwart cirkel over. Leg deze op het board, netjes tegen de rand aan. De punt van deze kwartcirkel is het middelpunt van het board. Met een potlood dit punt markeren. Vervolgens kun je hier het gat voorboren. Deze hele procedure herhaal je met de halve bal. Schroef de bal aan het board vast met een schroef

Als de bal goed vast zit kun je hem met nog drie schroeven stevig vastzetten.

Je wobbleboard is nu bijna klaar. Nog even bekeden met antislipstrips (niet te zuinig) of met een yoga- of antislipmat.

Als je daar zin in hebt kun je het wobbleboard nog mooi afwerken door de randen rond te schuren. Voordeel is dat de hond zich geen pijn kan doen aan eventuele scherpe randen.



Veel plezier en succes met het project

Variatie:

In plaats van de halve houten bal, kun je ook met een gatenzaag een grote gat boren in het midden van de plank en daar dan een tennisbal in klemmen. Eventueel met wat lijm vast lijmen. Let erop dat het gat niet zo groot wordt dat de bal er helemaal doorheen gaat.