

(<https://www.instructables.com/id/Balance-Board/>)

*De schuine stukken tekst zijn door mijzelf toegevoegd (Sengyeszti (Hond-en-Handicap/Kwispel Blznizz))*

## Balance Board maken in 9 stappen

Een balans board is een goede manier om het evenwicht te verbeteren en om de de spieren van de enkels (*spronggewricht/ hak bij de hond en ook de polsen*) te stretchen en te versterken. het is voor kleinere kinderen (*en voor honden*) een goede en leuke manier om de motorisch vaardigheden te verbeteren.

Enkele ideeën om het board te gebruiken (*niet van de site overgenomen omdat die speciaal voor mensen bedoeld zijn. Voor oefeningen voor honden kun je je dierenfysiotherapeut vragen of bij mij tegen een kleine vergoeding opvragen bij [sengyeszti@outlook.com](mailto:sengyeszti@outlook.com), [kwispelk9@outlook.com](mailto:kwispelk9@outlook.com) Ik zet ze niet hier op omdat het per hond verschillend is welke oefeningen goed zijn en welke niet*)

Voor het werken met hout is het belangrijk je hoofd erbij te houden en veilig te werken. Lees de veiligheidsinstructies van de gereedschappen die je gebruikt en volg ze op. Voor de materialen: meet twee keer en zaag maar een keer.

### Materialen en gereedschappen:

*ik heb de maten omgerekend naar cm. De afmetingen heb ik aangepast aan het gebruik voor een (middel)grote hond. Voor een zeer grote of lange hond moet je de plank groter maken en alle onderdelen aanpassen. De plank zal 75 x 75 cm groot worden.*

- Een balkje van ca. 5 x 10 cm. 1,80 m lang
- Een plank van goede kwaliteit van 75 x 75 cm x 1,5 cm
- Houtschroeven van ca. 6,5 cm
- Cirkelzaag of tafelzaag. (*een handzaag zal het werk doorgaans ook prima doen*)
- Figuurzaag
- Schuurpapier *grof en middel*
- *Bandschuurmachine (is niet perse noodzakelijk)*
- Schroevendraaier
- *Twee lijmklemmen*
- Boor
- Meetlint
- Potlood
- Antislip tape of yogamat

### Stap 1

Zaag het balkje in 3 stukken van 60 cm lang



## Stap 2

Markeer op twee balkjes de gebogen delen. Om dit te doen zou je een grote ronde ton kunnen gebruiken. Die zet je ondersteboven op een balkje en je gaat dan met het potlood langs de rand. Hierbij moet je tot een paar cm van het uiteinde komen.





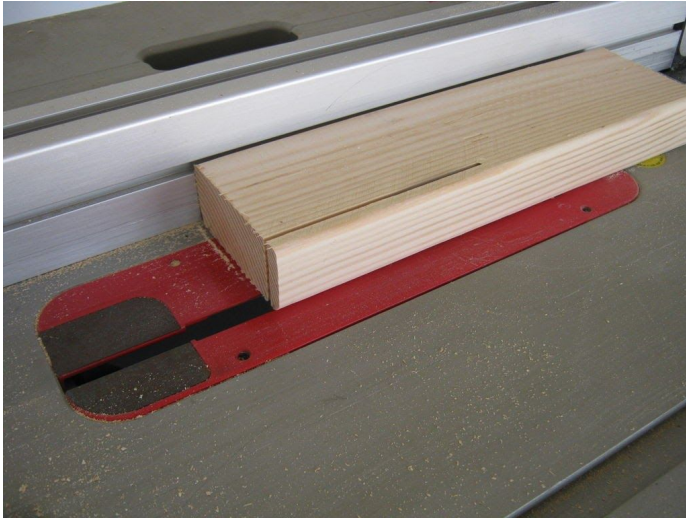
### Stap 3

Zaag de twee gebogen onderdelen uit met de figuurzaag



## Stap 4

Zaag met de cirkelzaag in de lengte ongeveer  $\frac{3}{4}$  cm van het overgebleven balkje af. Het grootste stuk zal dienen als support. Het moet lager zijn dan de gebogen stukken om niet te hinderen bij het wiebelen.



## Stap 5

Schuur de beide gebogen stukken mooi rond en glad. Zorg dat ze gelijk zijn. Dat kun je doen door ze met twee lijklemmen tegen elkaar te klemmen. Het schuren kun je doen met een bandschuurmachine met grof of middel schuurpapier.



## Stap 6

Meet van de plank het midden en schroef het supportbalkje eronder.

Het balkje komt met de smalle zijde tegen de plank aan.

De schroeven worden vanaf de bovenzijde van de plank in de plank + supportbalk geschroefd. Hiervoor meet je het midden van de plank en het midden van het balkje. boor een gaatje voor op deze plek. Draai de schroef erin. Boor vervolgens nog twee gaten op ca 5 cm van het uiteinde van het balkje en draai en schroeven in. Zorg ervoor dat het balkje netjes recht onder het board zit.



## Stap 7

Schroef de gebogen stukken tegen het supportbalkje zoals op de afbeelding. Zorg dat het balkje recht op de plank staat en dat het balkje precies in het midden zit.





## Stap 8

Schroef de gebogen stukken aan de plank vast (vanaf de bovenkant) met twee schroeven



Zo ziet de plank er dan uit. *Een verschil, omdat wij een grotere plank gebruiken dan in de originele beschrijving zit er ook een schroef in het midden van de plank.*

## Stap 9

*Bevestig op de plank antislip strips of een groot stuk yogamat/antislipmat*

*In plaats van moeilijk doen met de halve maandjes enzo, kun je ook een rondhout dat zo'n 10 korter is dan de plank (in ons geval dus zo'n 65 cm lang) overlans doormidden doen en het dan in het midden van het board bevestigen. Voordeel: Je hebt dan nog een stuk over om nog zo'n board (eventueel iets kleiner) te maken.*