

Fit met  **Thera-Band**<sup>®</sup>  
Systems of Progressive Exercise

# Trainingsstation



VERLANG  
HET  
ORIGINEEL

Uw professionele  
handleiding voor  
dagelijkse training

[www.thera-band.nl](http://www.thera-band.nl)



# Inhoud

Inleiding .....	2
Het Trainingsstation .....	3
Materiaal en eigenschappen.....	4
Handleiding .....	6
Trainingsaanwijzing .....	7
Oefeningen .....	8

## Inleiding

Het trainingsstation biedt veelvuldige inzetmogelijkheden voor therapie en fitness. Het Thera-Band® Trainingsstation zorgt ervoor dat het gebruik van progressieve elastische weerstand en instabiele onderdelen (oefenballen, balanstrainers) met diverse toebehoren (tubing, assists, handgrepen, oefenstok) geïntegreerd

worden. Zo ontstaat er een goede basis voor een gecombineerde training van kracht, evenwicht en beweeglijkheid. Na een verwonding of ziekte wilt u natuurlijk weer de alledaagse bezigheden oppakken, of u wilt eenvoudigweg nog fitter worden; het trainingsstations helpt u daarbij.



# Het trainingsstation

## Materiaal en eigenschappen

Licht, maar toch robuust houdt het trainingsstation bij herhaaldelijk en intensief gebruik probleemloos stand. Dankzij de onopvallende, vlakke uitvoering past het in bijna iedere inrichting of woning.

Tien rubberen voetjes op de onderkant voorkomen wegglijden tijdens de training en zorgen voor een veilige trainingsonderlaag. Zes verbindingpunten aan het station en de met verbindingshaken uitgeruste elastische slangen (tubing) maken een individueel afgestemde krachttraining mogelijk. De grote verdieping in het midden van het station biedt plaats aan verschillende Thera-Band® producten.

Grote gymnastiekballen maken krachttraining mogelijk, terwijl de instabiele onderdelen (één of twee balanstrainers, kantelbord of wiebelbord) coördinatie-training mogelijk maken.

Het trainingsstation bevat de volgende toebehoren:

- 9 Paar tubing, per lengte van 30, 45 en 60 cm steeds één paar van de kleuren rood (licht), groen (middel) en blauw (sterk).
- Een oefenstok.
- Twee handgrepen met bevestigingsring voor makkelijke verbinding met de tubings.
- Twee Assist™ verbindingstukken met bevestigingsring.

De weerstand van de tubing is afhankelijk van zijn procentuele rekbaarheid. Rekt u bijvoorbeeld een groene tubing met een uitgangslengte van 40 cm tot 80 cm uit dan bedraagt de rekking/

verlenging 100 %. In de tabel kunt u de voor de rek benodigde kracht halen: 2.3 kg.

### Weerstand in kg

		Geel	Rood	Groen	Blauw	Zwart	Zilver	Goud
Rek in %	25 %	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
	50 %	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
	75 %	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
	100 %	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
	125 %	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
	150 %	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
	175 %	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
	200 %	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
	225 %	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
250 %	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2	

De tubings zijn gemaakt van latex, dit is een natuurproduct. De houdbaarheid en de veilige training met de tubings hangen voornamelijk van de juiste behandeling af.

- Controleer de tubing voor ieder gebruik. Kleine scheuren of beschadigingen kunnen tot het scheuren van de tubing leiden.
  - Bescherm de tubing tegen intensief zonlicht of hitte (verwarming), omdat deze het natuurmateriaal uitdrogen.
  - Bevestig de tubing alleen aan de daarvoor bestemde bevestigingspunten en controleer de bevestigingen voor iedere training.
  - Sta of zit altijd op het station als u met de tubing werkt.
  - Vuile tubings en het trainingsstation laten zich eenvoudig met water en zeep reinigen. Gebruik voor de reiniging van het station geen schuurmiddel.
  - Het dragen van schoenen met spitse hakken kan tot krassen op het station leiden.
- Foutief of onvoorzichtig gebruik kunnen verwondingen veroorzaken. Voer daarom alleen veilige en vooral pijnvrije oefeningen uit. Vermijd oefeningen, die ervoor zorgen dat de tubing richting hoofd terugspringt of draag bij deze oefeningen een veiligheidsbril.
  - Rek de tubings niet verder uit dan het 3-4 voudige (300-400 %) van hun uitgangslengte.
  - Daardoor wordt de tubing niet zo sterk belast en is de gebruikersduur langer.
  - Het trainingsstation is geen speelgoed. Laat kinderen alleen onder toezicht oefenen.

## Handleiding

Het trainingsstation kan op de volgende manieren gebruikt worden:

- Met tubing en grepen.
- Met gymnastiekbal.
- Met gymnastiekbal, tubing en grepen.
- Met balanstrainer, tubing en grepen.
- Met kantelbord, wiebelbord, tubing en grepen.

Bevestig de tubing ter krachttraining alleen aan de daarvoor bestemde bevestigingspunten. Een bevestiging aan de punten aan de uiterste rand van het station is vooral bij oefeningen voor het bovenlichaam met handgrepen, oefenstok en extra inzet van de gymnastiekbal zinvol **(a)**. Gebruik voor de oefeningen van het bovenlichaam altijd de lange tubing.

De bevestiging aan de bevestigingspunten binnen in het station maakt een intensieve beentraining mogelijk met of zonder andere apparaten. **(b)**. Bij een beentraining moet u de korte tubing gebruiken. Zo gauw u kniebuigingen bij gebruik van het station toevoegt, kunt u beter de lange tubing gebruiken.



## Trainingsaanwijzing

Bij een gezondheidsgerichte, preventieve krachttraining staan de verbetering van het uithoudingsvermogen en de opbouw van spieren en de daarmee verbonden lichaamsvorming op de voorgrond. Om deze doelen te bereiken kiest de deelnemer 6-8 van de volgende oefeningen uit. Iedere oefening wordt 15-20 keer herhaald. De volledige oefenvolgorde kan 1-3 keer herhaald worden. Tijdens de gehele training zou de belasting nooit als ZEER zwaar ondervonden moeten worden. Is er een zekere grondlaag bereikt en vindt u de training gemakkelijk, dan kunt u weerstand (kleur tubing), aantal van de oefeningsvolgorde (zinnen) en de trainingshoeveelheid verhogen. In beginsel dient u op het volgende te letten:

- Correcte houding en een langzame gecontroleerde uitvoering van de beweging in de beginstand, bij de uitvoering en op het einde van de beweging.
- Iedere oefening begint met een licht voorgespannen tubing.
- De training zou pijnvrij uitgevoerd moeten worden. Treedt er pijn op, gelast dan een pauze in. Bij herhaald optredende pijn dient u een arts te raadplegen.
- Bekijk de oefening goed en stel u de afloop voor.
- ALTIJD de rechter en linker lichaamszijde trainen ook als op de afbeelding maar een zijde getoond wordt.

## Versterking en coördinatie – armen/rug

Roeien / Rechtop roei



Bevestig twee lange tubings met handgrepen aan een binnenste bevestigingspunt. Houd de tubings voor het lichaam (heuphoogte) op spanning en trek uw handen dicht tegen het lichaam tot onder de kin. De ellebogen bewegen zich daarbij van buiten naar boven.

Armstrekken / (Triceps)



Bevestig een lange tubing met handgreep aan een buitenste bevestigingspunt. Zittend op de bal wordt de arm tegen de weerstand van de tubing gestrekt en weer gebogen. De elleboog wijst daarbij naar voren.

# Versterking en coördinatie – armen/rug

## Armbuigen



Stand met licht gebogen knieën. Houd de grepen van tubing op heuphoogte. De handrug wijst naar beneden, ellebogen dicht langs het lichaam. Onderarmen buigen en weer strekken.



De oefening kan ook zonder balanstrainer uitgevoerd worden.  
**Variatie:** oefening zittend op de bal.

## Versterking en coördinatie – armen/rug

### Zijdeheffen



(a)



(b)



(c)

Houd de tubings links en rechts van het lichaam op heuphoogte en beweeg de armen langzaam naar buiten en omhoog.

- (a) Handrug wijst naar boven.
- (b) Handrug wijst naar beneden, open handgreep.

De oefening kan ook zonder balenstrainer uitgevoerd worden.

**Variatie:**

- (c) c oefening zittend op bal, tubings gekruist.

## Versterking en coördinatie – armen/rug

### Armstrekken / Lift

(a)



(b)



Ga (een- of tweebeenig) op de smalle rand van het station staan en houd de grepen op heuphoogte. Beweeg nu beide armen naar voren en omhoog.

- (a) Handrug wijst naar boven.
- (b) Handrug wijst naar beneden, open handgreep.

## Versterking en coördinatie – armen/rug

### Arm-Lift-voor

(a)



(b)



Ga op de bal zitten. Houd de tubings op heuphoogte en beweeg beide armen naar voren en omhoog.

- (a) Handrug wijst naar boven.
- (b) Handrug wijst naar beneden, open handgreep.

## Versterking en coördinatie – borst

### Bankdrukken



Rugligging op de bal. Dijbeen, bovenlichaam en hoofd vormen een rechte lijn (buik en billen licht aanspannen). Houd de oefenstok op borsthoogte.



Strek en buig de armen.

## Versterking en coördinatie – buik

### Rechte buikspieren



Rugligging op de bal. Houd de oefenstok voor het lichaam op borsthoogte. Het bovenlichaam licht oprollen, vasthouden en weer omlaag zakken.

### Zijde buikspieren



In stand het lichaam tegen de weerstand van de tubing langzaam naar links buigen. Kort vasthouden en weer oprichten.

## Versterking en coördinatie – benen

### Kuit heffen



Ga op de smalle rand van het station staan en leg de oefenstok achter op de schouders. Ga nu langzaam op de tenen staan en weer terug.

### Uitval stap



Ga op de smalle rand van het station met blikrichting van het station weg staan. De oefenstok ligt achter op de schouders. Zet nu een voet op het achterste smalle stuk van het trainingsstation (uitval stap). Voer in deze positie lichte op en neer bewegingen uit.

## Versterking en coördinatie – benen

### Kniebuigen



Leg de oefenstok achter op de schouders. Voer lichte kniebuigingen uit. Pas erop dat de knieën niet te ver over de horizontale verlenging van de voetpunten geschoven worden.



Stel u voor, u zit op een stoel en staat weer op.

# Versterking en coördinatie – benen

## Been – Zijdeheffen



Ga met de rechervoet in de linkse zijde van de verdieping staan. Bevestig een korte tubing met hulp van de Assist aan de linker-  
renkel. Spreid nu het linkerbeen zijdelings. Zijde wisselen.

## Been – terugvoeren



**Variatie:** Draai uw positie 45°. Beide oefeningen kunnen ook  
zonder balanstrainer uitgevoerd worden.

## Rekken – bovenlichaam voorkant

Brug



Voorste zit op de gymnastiekbal. Leg het bovenlichaam langzaam naar achter en strek de armen over het hoofd. Laat armen en hoofd ontspannen hangen.

## Rekken – zijdelingse spieren

Boog



Ga zijdelings over de bal liggen. Daarbij steunt u met de onderste hand op het station en de voeten blijven met de grond in contact. Beweeg nu de bovenste arm in de richting van de grond.

## Rekken – rug

### Kever



Leg de buik over de bal. De handen en voeten raken losjes de grond. Ontspan u.

## Colofon

- Uitgave van: Thera-Band GmbH  
Schiesheck 5  
D-65599 Dornburg  
Tel.: +49 (0)6436 944 940  
[www.thera-band.de](http://www.thera-band.de)  
[info@thera-band.de](mailto:info@thera-band.de)
- The Hygenic Corporation  
1245 Home Avenue  
Akron, Ohio 44310 USA  
[www.thera-band.com](http://www.thera-band.com)  
[www.Thera-BandAcademy.com](http://www.Thera-BandAcademy.com)
- Auteurs: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin  
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
- Foto's: Philipp Artzt
- Layout: Oliver Schmidt, [www.olischmidt.com](http://www.olischmidt.com)
- Druk: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-band® in relatie tot de kleuren is een handelsmerk van Hygenic Corporation. Ongeoorloofd gebruik wordt strafrechtelijk vervolgd.  
© 2007 Thera-Band GmbH. Alle rechten voorbehouden. Gedrukt in Duitsland. Thera-Band® oefenband made in maleisie.  
Vertaling L.M. Meijers b.v. © 2008

# Productfamilie



 **Thera-Band**   
Systems of Progressive Exercise

Beproefde producten voor  
revalidatie, sport en fitness.

[www.thera-band.nl](http://www.thera-band.nl)

VERLANG  
HET ORIGINEEL

 **Thera-Band**   
Systems of Progressive Exercise

# Trainingsstation



Verkrijgbaar bij

Contact