

**Thera-Band**[®]
Systems of Progressive Exercise

Vältränad med träningsband

**Thera-Band**[®]

Fråga efter
originalen



www.thera-band.se

En professionell handbok
för din dagliga träning

Astrid Buscher Charlotta Cumming Gesine Ratajczyk

| | |
|---|----|
| Inledning | 1 |
| Produktinformation | |
| Material och egenskaper | 2 |
| Val av rätt band..... | 4 |
| Lindning och applicering av banden..... | 4 |
| Tillbehör | 5 |
| Praktiska träningstips | 6 |
| Övningar för vuxna | |
| Muskelstärkande övningar | 7 |
| Övningar för vardagsaktiviteter..... | 20 |
| Övningar för barn | 24 |

Introducerade av The Hygenic Corporation i Akron, Ohio, USA år 1978 med färgkodade latexband, innebär Thera-Band® träningsprodukter och träningsprogram med kvalitet för att öka styrkan, rörligheten och flexibiliteten.

Genom åren har Thera-Band® produkterna fortsatt att möta kraven på en ständigt skiftande hälso- och träningsmarknad. Idag erbjuder Thera-Band® professionella användare och konsumenter ett stort utbud av produkter för träning och hälsa. En del av märkets framgång beror på dess nära förhållande till professionella.

Som ett resultat av detta bildades Thera-Band® Academy 1999 som en plattform för forskning, utbildning och träning. Akademiens uppgift är att sprida kunskapen om och användningen av produkterna samt utveckla nya program och produkter.

Thera-Band® elastiska band finns i flera träningsprogram. Klinisk forskning har visat att träning med elastiska band, inklusive Thera-Band® ökar / förbättrar styrka, balans, uthållighet, hållningen, funktion, rörlighet och flexibilitet, minskar smärta och handikapp, sänker blodtrycket och motverkar fall.

En komplett databas med referenser finns på www.Thera-BandAcademy.com/research

Bandens material och egenskaper

Thera-Band® träningsband är prisvärda, bärbara och mångsidiga. De är lätta att känna igen p.g.a. de typiska Thera-Band® färgerna – vit, gul, röd, grön, blå och svart, samt även sportfärgerna silver och guld. Systemet med ökande motstånd ger positiv feedback och gör

det möjligt att ha en individuell nivå på det inledande motståndet.

Bandets motstånd beror på hur många procent (hur mycket) som bandet har sträckts ut jämfört med ursprungslängden. Alltså är ett rött band som från början är 50cm, som sträckts till 100cm, sträckt med 100%. Då är bandets motstånd 1,8 Kg.

| | | Motstånd i Kg | | | | | | |
|----------------------|-------|---------------|-----|------|-----|-------|--------|------|
| | | Gul | Röd | Grön | Blå | Svart | Silver | Guld |
| Uttänjning i procent | 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 |

Thera-Band® träningsband är tillverkade i rent Latex.* Efter tillverkningen har man pudrat produkten med talk. Man bör även pudra banden med jämna mellanrum med talk. De som har latexallergier bör använda Thera-Band® latexfria träningsband.

Tar man väl hand om banden och sköter dem väl så kommer de att hålla bättre och det bidrar till att träningen förblir säker.

- Skydda banden genom att hålla dem borta från spetsiga föremål. Ringar, långa naglar och grova sulor på tränings skor kan skada banden. Undersök alltid banden för skador innan du använder dem. Använd original Thera-Band® tillbehör för att underlätta din träning och skydda banden.
- Använd Thera-Band® Assist™ och undvik att göra knutar och använda plastklips när ett träningsmoment kräver en ögla. I synnerhet kan clips som inte kommer från Thera-Band® bli farliga projektiler om de öppnar sig vid träning.
- Skydda banden mot direkt solljus och höga temperaturer. De förvaras bäst upprullade i en väska eller påse.

- Ett tunt lager med talk hindrar banden från att klibba samman p.g.a. svett eller smuts.
- Smutsiga band skall tvättas med tvål och vatten, torkas platt och sedan pudras med talk.
- Oförsiktigt eller oriktigt användande av banden kan orsaka allvarliga skador. Därför skall man bara göra säkra och smärtfria övningar. Undvik övningar som innebär att banden sträcks på ett sådant sätt att de kan slå tillbaka mot huvudet och orsaka skador på huvudet eller ögonen. Om sådana övningar skall göras bör man bära skyddsglasögon.
- Thera-Band® träningsband är inga leksaker. Vi rekommenderar att man övervakar barn som övar med banden.
- Undvik att välja band som är för korta. Banden bör vara mellan 2,5 och 3 meter långa för att undvika farliga övningar och skador på dem. Sträck inte banden mer än tre gånger deras normala längd (exempelvis 30 cm till mer än 90 cm).
- Efter det att de har används i klorerat vatten skall de spolas av med kranvatten och torka på plan yta.

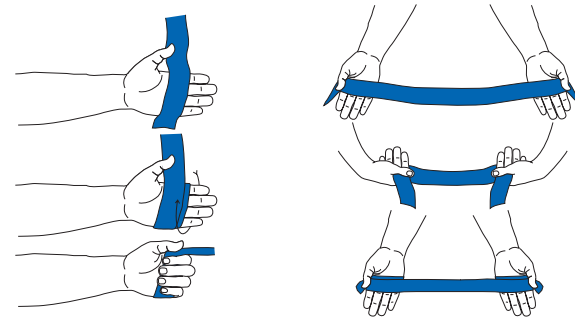
Val av rätt band

Den rätta färgen/motståndet beror på din egen träningsnivå. Välj ett band som låter dig fullfölja 15 uppreningar. Vita och gula band används främst vid rehabilitering (postoperativt) och för tränande seniorer. Kvinnliga grupper som tränar preventivt använder normalt de röda och de gröna banden. Män använder normalt gröna och blåa band, och kan fortsätta till svarta band efter hand som de förbättrar sig. Silver och guld används mest för tävlingsporter.

Lindning och koppling av banden

För att undvika skador bör dina träningsband vara ordentligt fästa vid handen eller foten innan du använder dem. Det hjälper att linda dem två gånger runt handen eller foten.

Fäst vid händerna



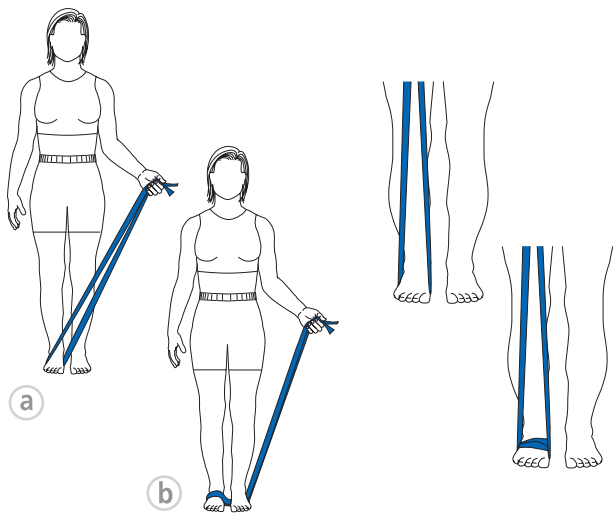
Lindning, en hand

Håll bandet i handen med änden mot lillfingeret. Linda bandets långa del runt handen. Upprepa vid behov. Grip tag.

Lindning, två händer

Börja med handflatorna uppåt och bandets ändar vända mot lillfingerarna och klämda mellan tummarna och pekfingerarna. Vrid handflatorna inåt så att bandet lindas runt händerna. Upprepa vid behov. Grip tag.

Fäst vid fötterna



Fotögla

- a) Stå på bandets mittpunkt.
- b) Gör en ögla över foten och håll fast änden med den andra foten.

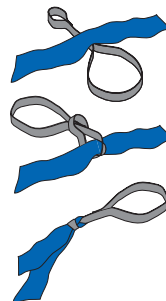
Linda runt foten

Stå på bandets mittpunkt. Linda ändan runt fotens överdel.

Användning av elastiska motståndstillbehör

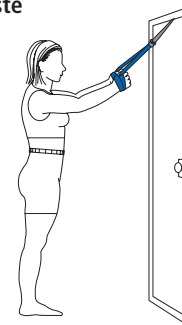
De olika användningsmöjligheterna har gjort dem till ett enkelt men effektivt träningshjälpmedel. Elastiska motståndstillbehör som Assist™, dörrfästen, handtag, fotremmar och sporthandtag gör träningen ännu mer flexibel.

Thera-Band® Assist™



Dubbelremmar som skyddar bandet. (Kan användas som handtag, fotrem, för anslutning av band till utrustning, för att göra ett kontinuerligt band).

Dörrfäste



Ett flexibelt och säkert fastsättningshjälpmedel. (Ger möjlighet till fler övningsvarianter. Gör det möjligt att göra parövningar utan partner).

Övningar med träningsband

Ett hälsoorienterat preventivt träningsprogram har som mål att öka uthålligheten och muskelmassan samt att förbättra kroppshållningen.

För att nå dessa mål, bör nybörjare välja 6 till 8 övningar ur det följande programmet. Gör 1 till 3 set med 15 till 20 upprepningar med lättare trötthet i det sista setet.

Under träningen skall man aldrig känna att övningen är för svår; om så är fallet, byt till ett band med "lättare färg".

Det kan vara bekvämare att ha olika motstånd för olika kroppsdelar!

Ta steget över till nästa färg eller lägg till set eller upprepningar till ditt program när du känner att det är komfortabelt och när det är enkelt att göra de tre seten med 15 till 20 upprepningar.

Följ dessa riktlinjer när du tränar med banden:

- Gör rörelserna långsamt och kontrollerat. Rörelserna skall hela tiden göras med god kroppshållning.
- Banden skall vara lätt spända när rörelsen påbörjas. Det hjälper till att skydda dina leder.
- Riktningen i vilken du drar bandet påverkar både muskler och leder. Därför är det viktigt att vara medveten om att ha rätt vinkel mellan bandet och kroppsdelens maximal kraft (moment) får man när vinkeln är 90°. Under 30° blir det mycket liten effekt.
- Träna inte om du har smärtor. Om det gör ont, avbryt övningen. Rådgör med läkare om smärtan kvarstår.
- Alla övningar visas i utgångsläget och i det avslutande läget. Studera bilderna noggrant och försök att se hela rörelsen.
- Träna alltid båda kroppshalvor!

Grundläggande armböjningar



Utgångsläge a



Slutläge a

Variant



Slutläge c

Grundövning a

Stå mitt på bandet med den ena foten något framför det andra. Båda handflator uppåt och armbågarna inåt mot sidan. Böj armbågarna och för långsamt tillbaka.

Variant b (utan bild)

Samma övning som a men böj knäna samtidigt.

Variant "Grävskopa" c Samma övning som a men lyft armarna samtidigt som du böjer armbågarna.

Skjutdörr



Grundövning (a)
Stå på bandets mittpunkt.

Utgångsläge (a)



Slutläge (a)

Lyft armarna sidledes upp till axelnivå (glidande rörelse!) och långsamt tillbaka.

Variation (b) (utan bild):
Samma övning som (a) men böj knäna samtidigt.

Lyft över huvudet

Thera-Band®



Utgångsläge



Slutläge

Stå på bandets mittpunkt. Kors bandens ändrar framför kroppen.

Lyft banden över huvudet och för långsamt tillbaka.

Fjäril



Utgångsläge

Börja med bandet bakom ryggen, med de båda ändarna i händerna. Armbågarna böjda.



Slutläge

Tryck armarna framåt, samtidigt som armbågarna rätas ut.

Rodd



Utgångsläge



Slutläge

Fatta med båda händer mitt i bandet (10 cm mellan händerna), håll händerna i skulderhöjd och armarna rakt ut.

Behåll ena armen utsträckt och dra tillbaka den andra armen. Byt armar. Vila armarna efter 2 eller 3 repetitioner och börja därefter på nytt. (Du kan utföra denna övning både bättre och säkrare om du använder dig av dörrfästet)

Välkommen Grundövning



Utgångsläge a



Slutläge a

Grundövning a

Stå mitt på bandet med den ena foten något framför det andra. Korsbandens ändrar framför kroppen. Handflatorna uppåt och armbågarna mot sidorna. Lyft banden uppåt/utåt till sidorna. Långsamt tillbaka.

Variant



Slutläge b

Variant "flygare" b

Flytta fram den bakre foten. Läg vikt på det främre benet, sträck samtidigt båda armar och den bakre foten mot bandet.

Diagonalt drag

Thera-Band®



Utgångsläge



Slutläge

Stå på bandets mittpunkt. Korså bandens ändrar framför kroppen. Båda handflatorna uppåt och armbågarna inåt mot sidan.

Sträck ut vänster ben och höger arm diagonalt. Byt sida.

Rak crunch Grundövning

Utgångsläge a



Grundövning a

Ligg på rygg med knäna i rät vinkel. Lägg bandet runt båda fötter och linda ändarna runt var fot. Fatta bandets båda ändrar och håll händerna löst bakom nacken. Böj överkroppen uppåt samtidigt som du håller armbågarna utåt. Idealisk för nybörjare därför att bandet hjälper till i övningen!

Slutläge a



Variant

Slutläge b



Variant b

Fäst mitten på bandet ordentligt (med dörrfästet) bakom dig. Fatta ändarna på bandet och håll armbågarna raka. Böj överkroppen uppåt utan att röra armarna. Böj långsamt tillbaka. Mycket effektiv därför att du måste arbeta mot ett motstånd!

Sned crunch Grundövning

Thera-Band



Utgångsläge **a**



Slutläge **a**

Grundövning **a**

Ligg på rygg med mitten på bandet under skulderbladen. Fatta båda ändarna av bandet på golvnivå. Lyft överkroppen växelvis med höger och vänster arm samtidigt som du drar bandet längs motstående lår.

Variant



Slutläge **b**

Variant **b**

Sitt med utsträckta ben. Linda bandet runt höger fot och fatta bandets båda ändrar framför bröstet. Vrid överkroppen mot bandspänningen till vänster. Vrid långsamt tillbaka och byt sida.

Fyrfoting



Utgångsläge

Lägg bandet runt ena foten och håll ändarna med händerna.



Slutläge

Håll ryggen och nacken raka, sträck ut benet mot bandets motstånd. Långsamt tillbaka. Lägg en kudde (eller Stability Trainer) under knät för att minska påfrestningen.

Abduktion



Utgångsläge



Slutläge

Ställ dig så att båda ändarna på bandet är under en fot.
Lägg bandet runt den andra fotleden.

För benet sidledes från det andra.

Adduktion



Utgångsläge

Ställ dig så att båda ändarna på bandet är under en fot och den andra foten något framför. Lägg bandet runt den andra fotleden.



Slutläge

För det främre benet framför det stillastående benet mot den andra sidan.

Bencurl



Utgångsläge



Slutläge

Stå med den ena foten något framför den andra. Läg bandet runt den bakre foten och stå med den främre foten på båda ändarna.

Bøj knät så att du lyfter bandet uppåt. Bøj långsamt tillbaka.

Dagliga aktiviteter

Du kan använda banden för att öva dina dagliga rörelser och för att göra ditt liv lättare och minska risken för fall. Du kommer att upptäcka att efter några veckors regelbunden träning kommer du att klara dig bättre i det dagliga livet.

Sittande-till-stående



Utgångsläge **a**

Sitt på bandets mittpunkt. Linda båda ändar runt dina lår och korså ändarna framför kroppen.



Slutläge **a**

Stå upp medan du lyfter banden (sträck armarna). Sitt långsamt ner igen.

- a** Fötterna parallellt
- b** Med den ena foten något framför den andra (ingen bild)

Böjning-sträckning

Thera-Band®



Utgångsläge **a**



Mellanställning **a**



Slutläge **b**

Grundövning **a**

Håll bandets mitt framför kroppen. Ena handen i höfthöjd, den andra ca 20 cm bredvid. Böj dig framåt medan du drar bandet mot golvet.

Variant **b**

Sträck armen/armarna

Variant **c**

Kombinera böjning och sträckning

Sidosteg Grundövning



Utgångsläge a

Grundövning a

Linda bandet runt låren.

a Sidosteg åt ett håll.



Slutläge a

Variant



Slutläge c

Variant b (utan bild)

Sidosteg höger och vänster

Variant c

Sidosteg i kombination med böjningar

Lyftövning Grundövning

Thera-Band



Utgångsläge a



Slutläge a

Grundövning a

Stå på bandets mittpunkt. Spänn båda ändarna av bandet bredvid låren. Böj knäna och återgå till raka ben mot bandets spänning.

Variant



Utgångsläge b



Slutläge b

Variant b

Sätt händerna på axlarna och gör knäböjningarna.

Övningar för barn

Familjen utgör grunden för sund fysisk utveckling. Det är mycket viktigt att föräldrarna tränar tillsammans med sina barn. Dessa övningar kan med fördel göras hemma när det regnar utomhus.

Försök ni också!

Häst och vagn



Thera-Band®

Linda bandet runt midjan och börja gå. Dra din partner genom rummet eller rör dig mot bandets motstånd. Är det möjligt att röra sig genom rummet med slutna ögon?

Gå på lina



Sträck bandet ca 10 cm över golvet. Gå på bandet (framåt, bakåt, med slutna ögon...).

Hoppa hopprep



Håll båda ändar på bandet och börja hoppa.

Boxning



Grundövning a

Grundövning a

Stå på bandets mittpunkt. Håll båda ändar på bandet i brösthöjd framför kroppen och börja boxa (i luften, mm...).



Variant b

Variant Superman/Superwoman b

Håll båda ändar på bandet bredvid kroppen och lyft dina händer till taket (en eller två händer).

Skutt-Hopp-Spring



Grundövning **(a)**

Grundövning (a)
Lägg ut ett band på golvet.
Hoppa sidledes över bandet.



Variant **(b)**

Variant (b)
Lägg ut band i olika färger på golvet.
Hoppa över zebraränderna.



Variant **(c)**

Variant (c)
Rulla en boll mellan banden.

Labyrint



Sträck banden på olika höjder och i diagonaler.

Grundövning



Variant

Hur skall jag ta mig till andra sidan labyrinten?
(krypa, hoppa ...)

Vattenskidor



Grundövning



Variant

Stå på ett ostabilt underlag (stabilitetstränare, matta, etc.). Håll båda ändar av bandet medan din förälder håller mitt på bandet. Alternativt kan du dra i de båda ändarna. Är det svårare om din förälder också drar?

Är det möjligt att krypa ihop?

- Utgivare: Thera-Band® GmbH The Hygenic Corporation
Schiesheck 5 1245 Home Avenue
D-65599 Dornburg Akron, Ohio 44310 USA
Tel.: +49 6436 944940 www.thera-band.com
www.thera-band.de www.Thera-BandAcademy.com
info@thera-band.de
- Författare: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Charlotta Cumming, Diplom Sportwissenschaftlerin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
- Foto: Philipp Artzt
- Layout: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com
- Tryck: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® och tillhörande färger är varumärken för The Hygenic Corporation.
Otillåten användning är strängt förbjuden. © 2006 Thera-Band GmbH.
Vi förbehåller oss alla rättigheter. Tryck i Tyskland.
Thera-Band® träningsband är tillverkade i Malaysia.

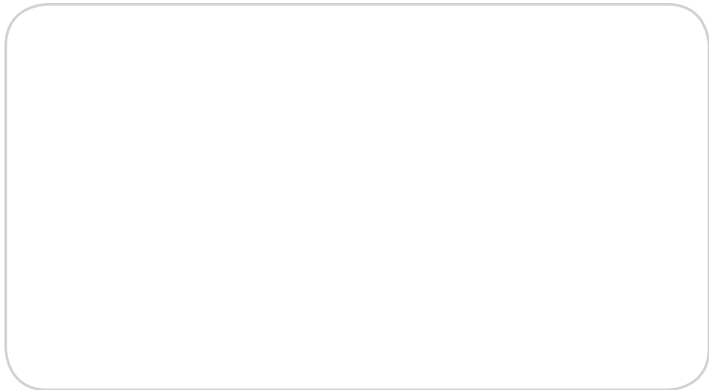


 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Professionella rehabiliterings-,
tränings- och friskvårdsprodukter.

www.thera-band.se

Distributör



Kontakta

Thera-Band GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 6436 944940
www.thera-band.de
info@thera-band.de