

Motstandsband og slanger

Bruksanvisning

Bind 4

The Hygenic Corporation
1245 Home Avenue
Akron, OH 44310
(330) 633-8460 eller (800) 321-2135

www.thera-band.com
www.Thera-BandAcademy.com

Thera-Band GmbH
Mainzer Landstraße 19
D-65589 Hadamar, Tyskland 49
6433 9164 0
www.thera-band.de

THERA-BAND®, fargepyramidelogoen og Associated Colors er varemerker for The Hygenic Corporation. Alle rettigheter forbeholdt. Uautorisert bruk er strengt forbudt. ©2006 The Hygenic Corporation.

22136 Rev. 1/06
Trykt i USA



Innholdsfortegnelse

Introduksjon.	2
Informasjon for helsepersonell	3
Informasjon til pasienter og forbrukere	4
Praktiske treningstips.	5
Ta vare på elastiske bånd og slanger.	5
Instruksjoner for håndtering, tilkobling og sikring av Thera-Band® motstandsband og slanger	6
Treningsmotstandstrekkkraftdiagrammer.	11
Utfall	13
Oppsummering av øvelsesliste	14
Øvelsesillustrasjoner.	15
www.Thera-BandAcademy.com	39

Introduksjon

Anerkjent som det originale systemet med progressiv motstand i over 25 år, og godkjent av American Physical Therapy Association (APTA), **Thera-Band®** elastisk motstand har vist seg å øke styrke, bevegelighet og funksjon, som samt redusere leddsmerter^{1, 2, 3}. Evidensbaserte treningsprogrammer som bruker Thera-Band-bånd og slanger rehabiliterer skader, forbedrer funksjonsevnen til eldre voksne, forbedre atletisk ytelse og hjelpe til med å behandle mange kroniske sykdommer.

Thera-Band® motstandsbånd og slanger er rimelige, bærbare og allsidige. Laget av naturgummilateks, er de lett gjenkjennelige av varemerket Thera-Band®-fargene – gul, rød, grønn, blå, svart og sølv, samt våre andre farger av brunfarge og gull. Fremskritt gjennom det sekvensielle systemet med progressiv motstand gir positiv forsterkning og tilbakemelding for å måle resultater.

De progressive motstands nivåene snakker om suksess; fargene forteller deg at det er Thera-Band®.

Thera-Band® farge	Motstands nivå	Treningsnivå
Tan	Ekstra tynn	Nybegynner
Gul	Tynn	Nybegynner
Rød	Medium	Nybegynner/middels
Grønn	Tung	Middels
Blå	Ekstra tungt	Middels/Avansert
Svart	Spesiell tung	Avansert
Sølv	Supertung	Advanced Plus
Gull*	Maks	Advanced Plus

*Kun band

For de som har allergi mot lateks, Thera-Band **Latex Free Resistance Bands** gi de samme fordelene som vanlige band.

1. Jette AM et al. 1999. Trening—Det er aldri for sent: The Strong for Life-programmet. Am J Public Health: 89(1):66-72.
2. Mikesky AE et al. 1994. Effekten av et hjemmebasert treningsprogram for eldre voksne ved hjelp av elastisk rør. Europ J Appl Physiol: 69:316-320.
3. Topp R. et al. 2002. Effekten av dynamisk versus isometrisk motstandstrening på smerte og funksjon blant voksne med artrose i kneet. Arch Phys Med Rehabil: 83:1187-1195.

For en omfattende database med referanser, besøk www.Thera-BandAcademy.com/research.

Informasjon til helsepersonell

Indikasjoner

I tillegg til generelle velvære- og treningsprogrammer, er elastisk motstand indikert for bruk ved en rekke funksjonsnedsettelse:

- Motstandstrening for
 - Posturale svekkelser
 - Motoriske funksjonsnedsettelse
 - Muskelytelsessvikt
- Strekkøvelser for nedsatt muskellengde
- Balansetrening ved balanse- og gangvansker
- Kondisjonstrening for kardiorespiratoriske svekkelser
- Funksjonell og idrettsspesifikk trening for funksjonelle begrensninger

Produktsikkerhet

- Bruk av produkter som er beskrevet i denne håndboken kan forårsake alvorlig skade ikke brukt riktig. Helsepersonell rådes til å foreskrive kun de øvelsene som anses som trygge for sine pasienter.
- For pasienter som bruker båndene eller slangen som en del av et hjemmeterapiprogram, det er viktig å instruere pasienten om sikker og riktig bruk av båndene eller slangene for å unngå skade.
- Pasienter med lateksallergi bør bruke Thera-Band® Latex-Free motstandsbånd.
- Unngå å velge bånd og slanger som er for korte. Helsepersonell bør sikre tilstrekkelig lengde på båndet for å unngå høye trekkrefter og til gi mer brukerkontroll.
- Unngå øvelser som involverer å strekke Thera-Band motstandsbåndet eller -røret på en slik måte at det kan smekke mot hodet og forårsake skade på hodet eller øynene. Vernebriller bør brukes hvis du utfører denne typen trening.
- Undersøk alltid motstandsbåndet eller røret før bruk for små hakk, rifter, eller punkteringer som kan føre til at båndet bryter. Hvis du finner noen feil, kast produktet og skift det ut før du utfører noen øvelser.
- Sørg for at motstandsbåndet eller -slangen er godt forankret til en solid gjenstand eller vedlegg før bruk.
- Ikke overstrekk bånd eller slanger med mer enn 3 ganger hvilelengden. Eksempel: et 12" (30 cm) bånd bør ikke strekkes til mer enn 36" (90 cm) total lengde.

Informasjon til pasienter og forbrukere

Forholdsregler

- Rådfør deg alltid med legen din før du starter et treningsprogram.
- Din rehabiliterings- eller treningsspesialist bør bidra til å utvikle en individualisert program for å møte dine behov og evner.
- Bruk av produkter som er beskrevet i denne håndboken kan forårsake alvorlige skader når de ikke brukes riktig.
- Pasienter med lateksallergi bør bruke Thera-Band® Latex-Free motstandsbånd.
- Unngå øvelser som innebærer å strekke Thera-Band-motstandsbåndene eller slanger på en slik måte at de kan smekke mot hodet og forårsake skade på hodet eller øynene. Hvis denne typen øvelser er foreskrevet, vernebriller bør brukes.
- Thera-Band motstandsbånd og slanger er ikke leker; konsultere en lege før du lar barn trene.
- Hvis du opplever skarp smerte, kortpustethet, svimmelhet eller lett-hodeløshet med noen av disse øvelsene, stopp umiddelbart og kontakt din helsepersonell.
- Som med ethvert treningsprogram, kan muskelømhet oppleves over første dagene. Hvis smerten skal vedvare i mer enn 3 eller 4 dager, ta kontakt din lege eller terapeut. Ikke tren mens du opplever smerte.
- Sørg for at motstandsbåndet eller -slangen er godt forankret til en solid gjenstand eller vedlegg før bruk.
- Ikke overstrekk motstandsbåndet eller røret mer enn 3 ganger dens hvilelengde. Eksempel: et 12" (30 cm) bånd bør ikke strekkes til mer enn 36" (90 cm) total lengde.
- Beskytt Thera-Band motstandsbåndet eller slangen ved å holde det unna skarpe gjenstander. Fjern ringene fra fingrene før du bruker motstanden bånd eller rør. Vær oppmerksom på lange, skarpe negler.

Praktiske treningstips

- Med alle øvelser er holdning og kroppsjustering avgjørende. Hold skuldrene og hoftene på linje, stram magen og slapp av i knærne. Pass på å praktisere den sikreste holdningen ved å opprettholde en naturlig rygggradskurve
- Bruk båndet eller slangen som er foreskrevet av legen eller terapeuten din foreskrevne sett og repetisjoner. Hvil mellom settene.
- Inkluder riktig oppvarmings- og nedkjølingsaktiviteter med treningsprogrammet for elastisk motstand.
- Utfør alle øvelser på en langsom og kontrollert måte. Ikke på noe tidspunkt burde du føler deg "ute av kontroll"; husk å kontrollere båndet eller slangen i stedet for lar den kontrollere deg. Ikke la båndet eller slangen smekke tilbake.
- Unngå hyperekstensjon eller overbøying av ledd når du trener. Ikke lås leddene.
- Pust jevnt mens du utfører disse øvelsene. Pust ut under mer vanskelig fase av repetisjonen. Ikke hold pusten.
- For nybegynnere, utfør øvelsene uten bånd eller slange før du er komfortable, legg deretter til motstand. Begynn med 8 til 10 øvelser som er målrettet store muskelgrupper.
- Tren med fargebåndet som ble foreskrevet for deg, eller med en farge som lar deg gjennomføre 2 til 3 sett med 10 til 15 repetisjoner med mild tretthet på siste sett.
- Gå videre til neste fargebånd når du enkelt kan fullføre de 3 settene med 10 til 15 repetisjoner.

Ta vare på elastiske bånd og slanger

- Undersøk alltid motstandsbåndet eller slangen før bruk for små hakk, rifter eller punktering som kan føre til at båndet bryter. Hvis du finner noen feil, kast produktet og erstatt det før du utfører noen øvelser.
- Oppbevar alle motstandsbånd og slanger unna direkte sollys og unna ekstreme temperaturer.
- Etter bruk i klorvann, skyll båndene eller slangen med vann fra springen og tørk flatt.
- Hvis båndene eller slangen blir klissete, rengjør du med mild såpe og vann, tørk flatt, og tørk deretter med talkum.

Instruksjoner for håndtering, tilkobling og sikring av Thera-Band®- motstand Bånd og slanger

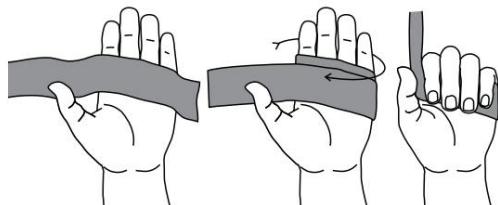
Undersøk alltid båndet eller slangen før bruk; kast og erstatt hvis du oppdager rifter eller hakk. Beskytt øynene under øvelser som kan føre til at båndet eller slangen klikker tilbake mot hodet. Sjekk rutinemessig for tegn på slitasje på båndet eller slangen ved tilkoblingspunktene og skift ut båndet hvis det blir funnet bevis.

Håndtere båndene

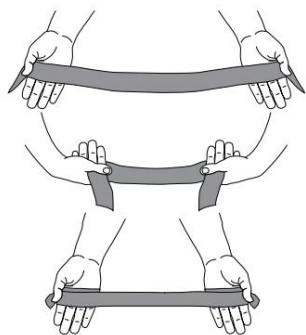
Det elastiske båndet eller slangen bør festes godt til hånden eller foten før bruk for å unngå utglidning og mulig skade. "Dobbelt innpakning" av båndet kan bidra til å feste det til hånden eller foten. Tren aldri med båndet eller slangen med mindre det er viklet rundt hånden din.

Grip Wrap Legg

båndet flatt i hånden med enden mot lillefingeren. Pakk den lange enden av båndet rundt håndbaken. Gjenta etter behov.



Ta godt tak.



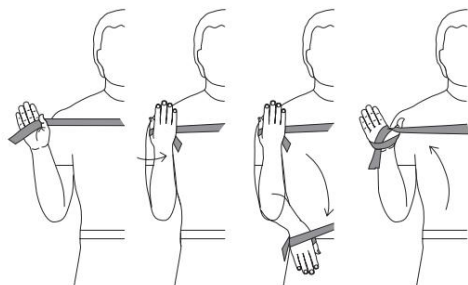
Palm Wrap

Begynn med håndflatene opp og endene av båndet mellom tommel og finger. Roter håndflatene innover, før båndet rundt baksiden av hendene. Gjenta etter behov. Ta godt tak.

Euro Wrap Begynn

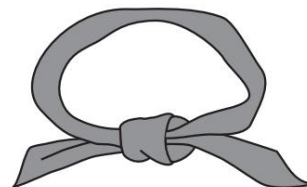
med håndflaten vendt fremover og endene av båndet mellom tommelen og håndflaten.

Roter armen innover. Snu hånden din nedover, før båndet rundt håndbaken. Før håndflaten vendt fremover, før båndet mellom tommelen og fingrene.

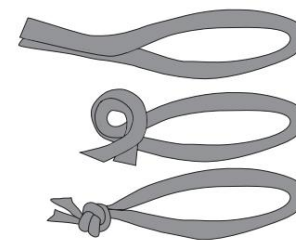


Lage løkker

Løkker kan enkelt lages for øvelser i over- eller underkroppen.

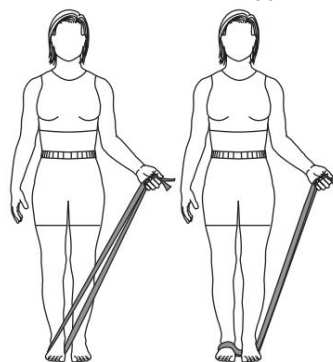


Kort løkke: Knyt hver ende i en firkantet knute

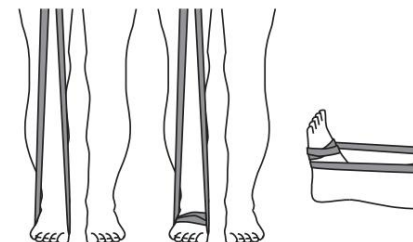


Lang løkke: Knyt ender sammen i en enkel knute, og etterlater lang løkke.

Bruke bånd for underkroppen



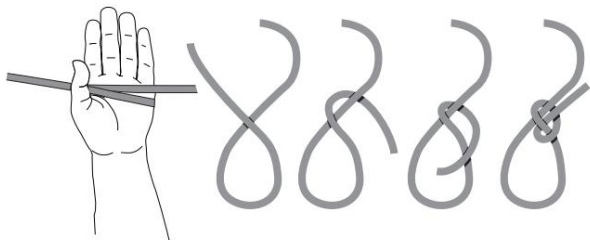
Fotløkke: Stå på midten av båndet. Løft over toppen av foten og stabiliser andre ender med motsatt fot.



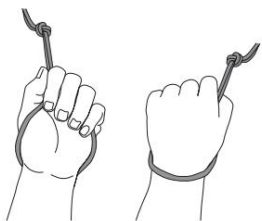
Foot Wrap: Stå på midten av båndet. Pakk den ene enden rundt toppen av foten.



Ankelomslag: Plasser baksiden av ankelen i midten av båndet. Kryss endene foran ankelen og ta dem ned på sidene av ankelen. Kryss endene under foten og ta opp rundt sidene.

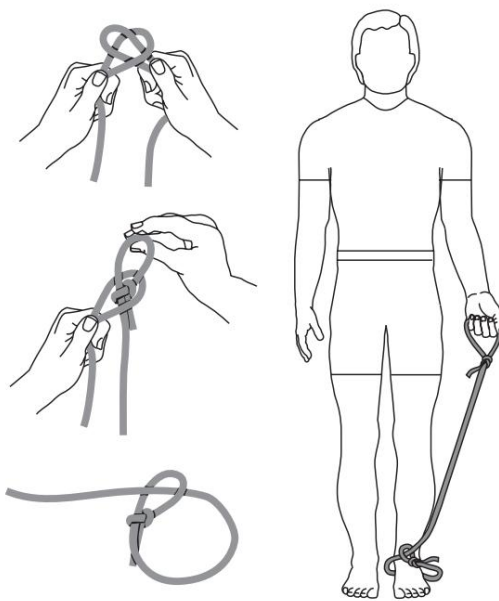
Håndtering av slangen

Løkkeshåndtak: Begynn med å vikle slangen rundt håndflaten for å bestemme størrelsen på løkken. Lag en løkke ved å krysse slangen over og rundt, dra enden gjennom hullet. Pass på at løkkene er stramme og sikre før du bruker slangen. Gjenta på den andre enden av slangen.



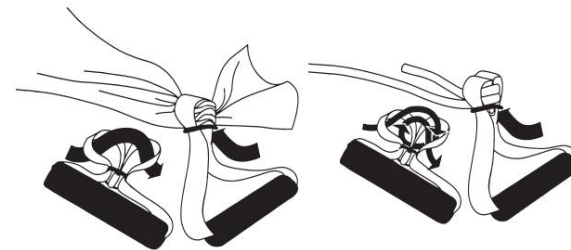
Plasser hele hånden gjennom slangeløkken og ta tak.

Benslangeløkke: Plasser den ene enden av slangeløkken gjennom løkken på den andre enden av slangen og lager en stor løkke. Gå inn i den store løkken og trekk i enden av slangen for å stramme.

**Bruk av elastisk motstandstilbehør** *Tilbehør kan også brukes*

til å koble til eller sikre elastisk motstand, inkludert håndtak, dørankere, ekstremitetsstropper, sportshåndtak og Assist™-stropper. Overvåk tilbehøret med jevne mellomrom for glidning og stram til etter behov.

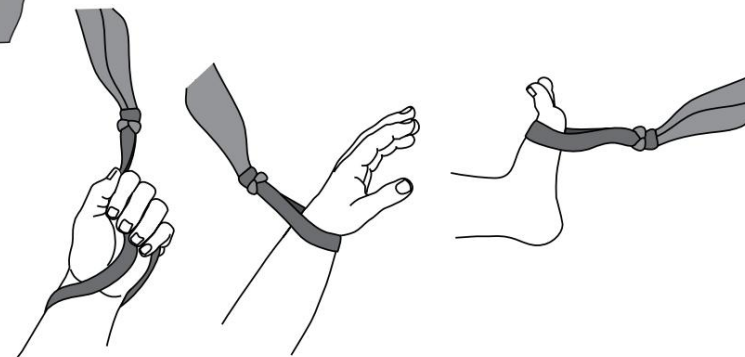
Bruke Cinching-systemet (håndtak, dørankre, ekstremitetsstropper og sportshåndtak): Mens du drar ned den svarte spennen på tilbehøret, skyver du opp båndet for å lage en dobbel løkke.



Tre den ene enden av båndet eller slangen gjennom den ene løkken og tilbake gjennom den andre. Stram ned spennen for å låse på plass. Trekk et bånd én gang og rør to ganger for å sikre det. Skyv spennen mot det løkkede båndet eller slangen for å stramme.



Bruke Assist-stroppen: Legg enden av båndet over midten av Assisten (mellom de store og små løkkene). Før den store løkken til Assist gjennom den lille løkken. Knip Assisten ned for å stramme.

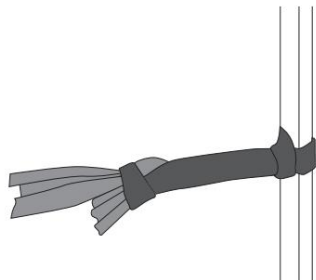
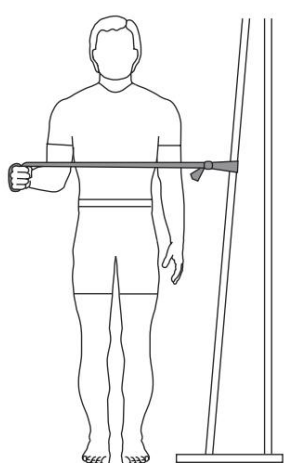


Plasser håndleddet inne i den store løkken og ta tak i Assist. Bruk rundt foten for ankeløvelser.

Sikring av båndet / slangen

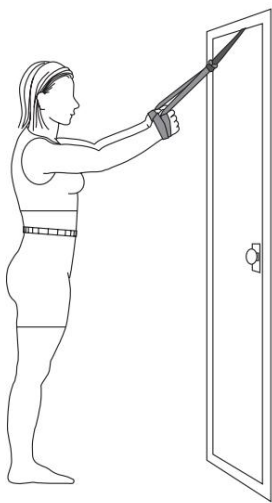
Hvis du kobler båndet eller slangen til en ekstern stasjonær gjenstand, sørg for at gjenstanden er tung og solid nok til å motstå treningen.

Tungt treningsutstyr*:

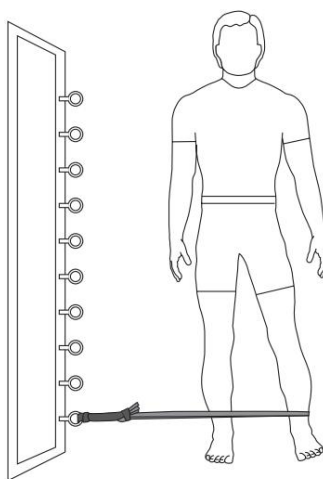


*Anbefaler å bruke Assist™-stroppen med eksternt utstyr

Dør (ved hjelp av døranker):



Veggtre (bruker hjelpestropp)



Elastisk motstandstrekkraftdiagram

Elastisk motstand er en unik type motstandstrening sammenlignet med andre tradisjonelle former, som isotoniske eller isokinetiske resistenser. Motstanden levert av elastiske bånd eller rør er basert på mengden som båndet eller slangen er strukket. Denne motstanden kan måles i pounds av kraft avhengig på prosentandelen båndet eller slangen er strukket fra hvilelengden; dette er kjent som "kraftforlengelse". Uavhengig av hvor lenge båndet eller slangen er før den er strukket, kraften som produseres ved strukket lengde avhenger av prosenten forlengelse. For eksempel, en innledende 2 fot (60 cm) lengde av grønt bånd som er strukket til 4 fot (120 cm) (dobbel hvilelengde), er ved 100 % forlengelse. Derfor er motstanden til båndet 5 pund (2,3 kg) ved den forlengelsen. Hvis båndet deretter strekkes ytterligere til 6 fot (180 cm) (200 % forlengelse), motstanden vil være omtrent 8 pund. Det er omtrent 20-30 % økning i motstand mellom Thera-Band-fargene ved 100 % forlengelse.

Motstand i pund Thera-Band® -motstand

Basert på prosent forlengelse

Motstand i pund

	Gul Rød		Grønn Blå		Svart Sølv	Gull	
25 % 1.1		1.5	2	2.8	3.6	5	7.9
50 % 1.8		2.6	3.2	4.6	6.3	8.5	13.9
75 % 2.4		3.3	4.2	5.9	8.1	11.1	18.1
100 % 2.9		3.9	5	7.1	9.7	13.2	21.6
125 % 3.4		4.4	5.7	8.1	11	15.2	24.6
150 % 3.9		4.9	6.5	9.1	12.3	17.1	27.5
175 % 4.3		5.4	7.2	10.1	13.5	18.9	30.3
200 % 4.8		5.9	7.9	11.1	14.8	21	33.4
225 % 5.3		6.4	8.8	12.1	16.2	23	36.6
250 % 5.8		7	9.6	13.3	17.6	25.3	40.1

Data fra Page et al. 2000.

JOSPT 30(1):A47-8.

Motstand i kilo av Thera-Band

Motstand basert på prosent forlengelse

Motstand i kilo

Føringspølse		Gul Rød		Grønn Blå		Svart Sølv Gull		
	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	

Når den brukes som en øvelse, gir elastisk motstand en styrkekurve (moment) som ligner på menneskelige styrkekurver og isotoniske motstandsøvelser (en klokkeformet kurve). Dette er på grunn av vinkelen som skapes mellom strikken motstand og spakarmen, "Force Angle".



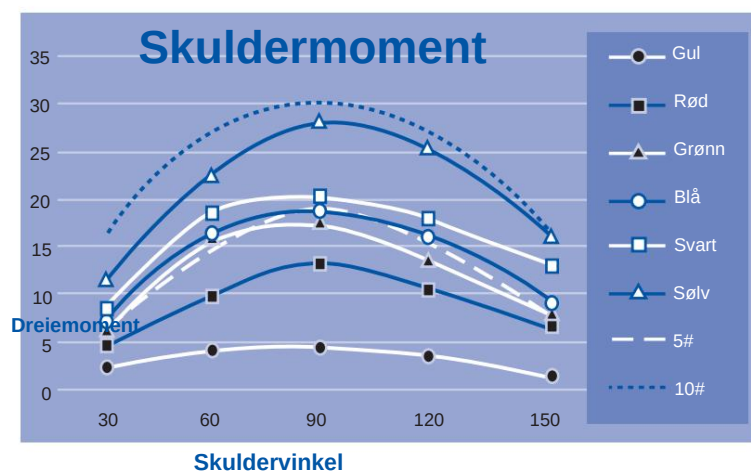
Utfall

Klinisk forskning har bevist at elastisk resistiv trening, inkludert Thera-Band® motstandsband og slanger:

- Øker styrke
- Øker kraft
- Forbedrer balanse og Proprioepsjon
- Forhindrer fall
- Forbedrer holdning
- Reduserer smerte
- Forbedrer gange
- Øker grepsstyrken
- Forbedrer kardiovaskulær Fitness
- Reduserer blodtrykket
- Reduserer funksjonshemming og forbedrer funksjonen

Vår database inneholder over 500 artikler og studier om elastisk motstand inkludert nesten 100 randomiserte kliniske studier med bruk av elastisk motstand.

For en omfattende database med referanser, besøk www.Thera-BandAcademy.com/research.



Data fra Hughes et al. 1999. JOSPT 29(7):413-420

Øvelsesliste

Ledd	Nivå 1 – Isolert / Rehab Nivå 2 – Multiledd / Fitness	
Skulder	Fleksjon (ensidig) Forlengelse (ensidig) Bortføring (ensidig) Adduksjon (ensidig) Scaption Intern rotasjon Ekstern rotasjon	Lateral heving Forhøyning foran Overhead Press Diagonal fleksjon Diagonal forlengelse
Våpen	Albuefleksjon Albueforlengelse Håndleddsfleksjon Håndleddsforlengelse Supinasjon Pronasjon Ulnar avvik Radialt avvik	Spark tilbake Konsentrasjonskrøll
Kiste	Horisontal adduksjon (Ensidig) Serratus Press	Brystpress Brystfluer Dynamisk klem
Øvre rygg	Horisontal bortføring (Ensidig) Trekk på skuldrene Scapular retraksjon	Sittende rad Lat Pull Down Omvendt fluer Oppreist rad Bøyd over rad
Nakke	Isometrisk forlengelse Isometrisk sidebøyning Isometrisk rotasjon	
Abs og rygg	Krøll opp Trunk Twist Ryggorlengelse	Nedre ab-knas Sidebøy Diagonaløft Diagonal Chop
Hofte	Hoftefleksjon (stående) Hoftefleksjon (sittende) Hofteforlengelse Hoftebortføring Hofteadduksjon Hofte indre rotasjon Utvendig rotasjon av hofte Hoftebortføring + Ekstern Rotasjon (musling)	Dødløft Raske spark
Knær	Terminal kneforlengelse Kneforlengelse (sittende) Kneforlengelse (utsatt) Knefleksjon (sittende) Knefleksjon (utsatt) Minisquat	Benpress Knebøy Utfall 1-beins mini knebøy
Ankler	Dorsalfleksjon Plantarfleksjon Inversjon Eversion	

Thera-Band® motstandsbånd og

Slangeøvelser

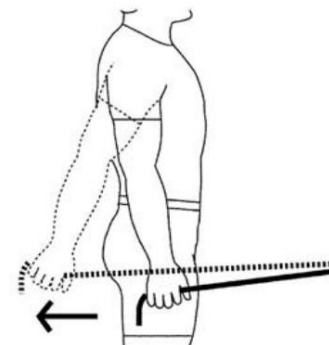
Skulder

**Skulderfleksjon***

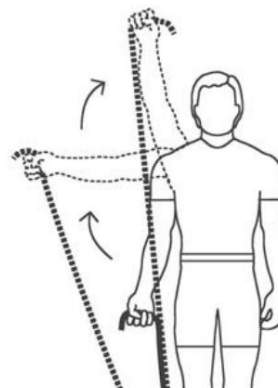
- Stå på strikk.
- Begynn med armen ved siden, albuen rett, tommel opp.
- Ta tak i strikken.
- Hev armen foran over hodet, hold albuen rett.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.

Skulderforlengelse

- Fest strikk i midjenivå som vist.
- Ta tak i strikken og trekk armen bakover holde albuen rett.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.

**Skulderbortføring***

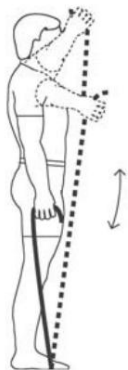
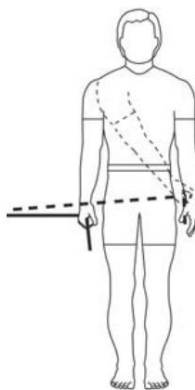
- Stå på strikk.
- Begynn med armen ved siden, albuen rett, holde strikk, håndflaten fremover.
- Løft armen oppover, ut til siden og over hodet.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.



*Forsiktighet: Bruker må ha på seg
egnet beskyttelse som f.eks. en beskyttende
kneplaster eller et knebånd for å
vernebriller under dette
resultat av at båndet eller røret går i
rør
eller stykker.

Skulderadduksjon

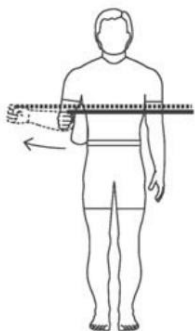
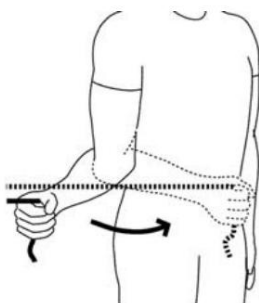
- Fest strikk for å sikre gjenstanden i midjenivå.
- Ta tak i strikken i hånden.
- Trekk armen innover, hold albuen rett.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

**Scaption (abduksjon i skulderbladsplan)**

- Stå på strikk.
- Begynn med armen ved siden, albuen rett, hold strikken, tommel opp.
- Løft armen i en posisjon halvveis mellom fronten og siden, over hodet.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.

Skulder intern rotasjon

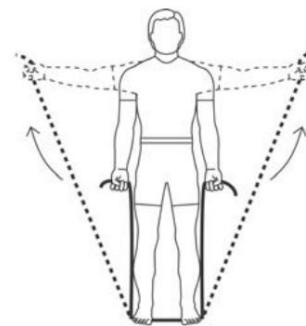
- Sikre strikk i midjenivå.
- Sitt eller stå med involvert side til strikk, albue ved 90 grader, arm ved siden.
- Ta tak i strikken og trekk hånden innover, på tvers kroppen, som vist.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

**Skulder utvendig rotasjon**

- Fest strikk for å sikre gjenstanden i midjenivå.
- Legg puten mellom albuen og kroppen.
- Ta tak i strikken i hånden, albuen bøyd til 90 grader.
- Roter armen utover og gå tilbake.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

Lateral heving

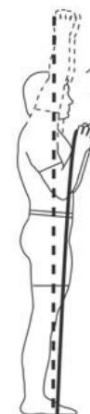
- Stå på strikk.
- Hold strikken i begge hender.
- Begynn med armene langs sidene.
- Plasser håndflatene fremover.
- Hold albueene rette og løft armene til skuldernivå.
- Senk sakte og gjenta.

**Forhøyning***

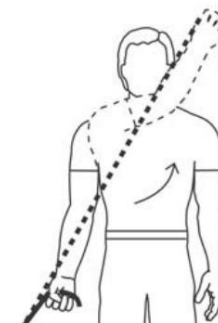
- Fest strikk i midjenivå som vist.
- Ta tak i strikken og trekk armen bakover holde albuen rett.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.

**Overheadpress***

- Stå på strikk.
- Ta tak i strikken i hendene, armene langs siden, bøyde albuer, som vist.
- Skyv armene opp og over hodet.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

**Skulder diagonal D1 fleksjon***

- Fest strikk for å feste gjenstanden på gulvnivå.
- Sitt eller stå med arm ved siden.
- Ta tak i strikken i hånden, håndflaten fremover.
- Løft armen oppover og over kroppen til motsatt skulder, bøyende albue, slutter med håndflaten innover.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.



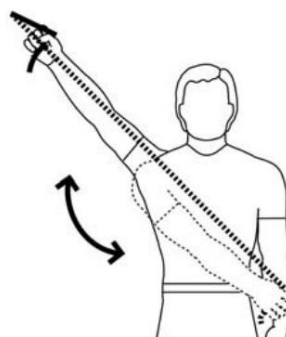
*Forsiktighet: Bruker må ha på seg egnet beskyttelse som tålblesom på øyeblikke der det er trykkløst vernebriller under dette resultat av at båndet eller røret går i knipsing mot ansiktet hvis grepet mistes eller hvis båndet som en resultat av at båndet eller røret går i eller stykker.

Skulder diagonal D2 fleksjon*

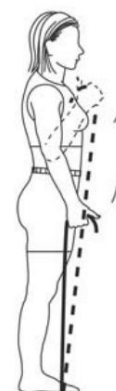
- Fest strikk for å sikre gjenstanden på gulvnivå.
- Begynn med armen krysset over bagasjerommet, hold elastisk, håndflaten innover, ved motsatt hofte.
- Løft armen opp og diagonalt på tvers, slutt med håndflaten vendt fremover.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

**Skulderdiagonal D1 Utvidelse***

- Fest strikk for å feste gjenstanden som vist.
- Ta tak i strikken med hånden på motsatt skulder, håndflaten innover.
- Trekk armen ned og på tvers av kroppen, og ender i håndflaten utover.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

**Skulder diagonal D2 forlengelse***

- Fest strikk for å feste gjenstanden over hodenivå.
- Begynn med armen opp og ut fra siden som vist.
- Ta tak i strikken, håndflaten fremover og trekk ned og på tvers.
- Avslutt med hånden ved motsatt hofte, håndflaten innover.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

Våpen**Albuefleksjon***

- Stå på strikk
- Ta tak i strikken i hånden, håndflaten opp, armen rett.
- Trekk oppover, bøy i albuen.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

Albueforlengelse

- Fest strikk for å sikre gjenstanden i midjenivå.
- Ta tak i strikken, tommel opp, bøy albuen, som vist.
- Rett ut albuen, hold albuen ved siden.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.

**Håndleddsflexjon**

- Fest strikk under foten.
- Ta tak i strikken i hånden.
- Plasser underarmen på bordet med hånden av bordkant, håndflaten opp, som vist.
- Flytt håndleddet oppover.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.

*Forsiktighet: Bruker må ha på seg

egnet beskyttelse som tåler trykk og ikke blir skadet av trykk

vernebriller under dette

resultat av at båndet eller røret går i tår eller stykker.

*Forsiktighet: Bruker må ha på seg

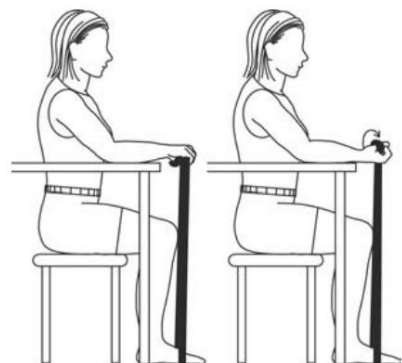
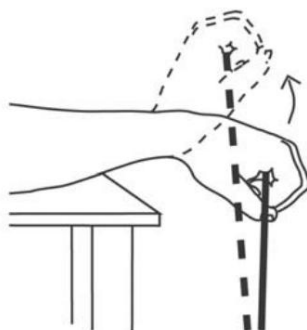
egnet beskyttelse som tåler trykk og ikke blir skadet av trykk

vernebriller under dette

resultat av at båndet eller røret går i tår eller stykker.

Håndleddsforlengelse

- Fest strikk under foten.
- Ta tak i strikken med hånden.
- Plasser underarmen på bordet med hånden fra kanten av bordet, håndflaten ned som vist.
- Flytt håndleddet oppover.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.



Supinasjon

- Fest strikk nær gulvet.
- Støtt underarmen på bord eller lenestol.
- Plasser håndflaten ned med elastisk kryss over tommelen som vist.
- Roter hånden til håndflaten opp, elastisk skal motstå denne bevegelsen.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.



Pronasjon

- Fest strikk nær gulvet.
- Støtt underarmen på bord eller lenestol.
- Plasser håndflaten opp med elastisk kryss under tommelen som vist.
- Roter hånden til håndflaten ned, strikken skal motstå denne bevegelsen.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.

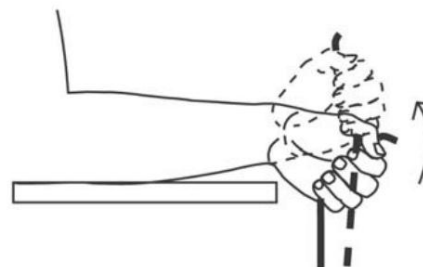


Ulnar avvik

- Sitt og fest endene av båndet under føttene dine, og skaper en løkke i midten.
- Hold albuen ved siden, ta tak i den midterste løkken på båndet, hold tommelen fremover.
- Hold albuen inntil siden og flytt håndleddet bakover.
- Hold og gå sakte tilbake og gjenta.

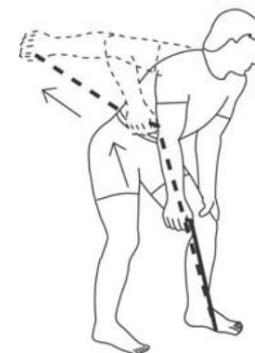
Radialt avvik

- Fest strikk under foten.
- Støtt underarmen på bordet eller kneet som vist.
- Hold strikken i hånden, tommel opp.
- Flytt hånden oppover.
- Gå tilbake til startposisjon og gjenta.



Albuespark tilbake*

- Hold strikken i hånden på den involverte armen.
- Legg den ene enden av strikken under motsatt fot.
- Bøy litt i hoftene og støtt overdelen kroppen med den andre armen som vist.
- Trekk opp i strikken, løft albuen til skulderhøyde.
- Strekk albuen bakover og trekker sammen triceps.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

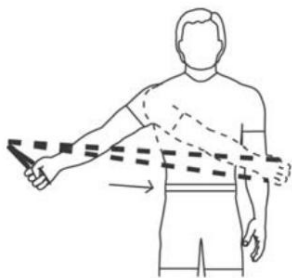


Konsentrasjonskrøll*

- Fest strikk for å sikre gjenstanden på gulvnivå.
- Ta tak i strikken i hendene, håndflatene opp, armene rett.
- Trekk oppover, bøy i albuen.
- Hold bagasjerommet rett
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

*Forsiktighet: Bruker må ha på seg egnet beskyttelse som f.eks. en beskyttende t-skjorte eller vernebriller under dette resultat av at båndet eller røret går i knipsing mot ansiktet hvis grepet mistes eller hvis båndet eller stykker.

Kiste

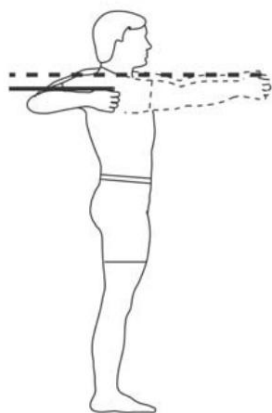
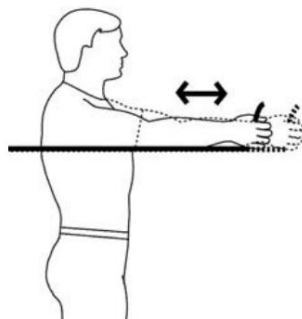


Horisontal adduksjon*

- Fest strikk for å sikre gjenstanden på skuldernivå.
- Ta tak i strikken i involvert hånd og trekk innover, på tvers av kroppen, som vist.
- Hold albuen rett og ikke vri i midjen.
- Gå sakte tilbake og gjenta.

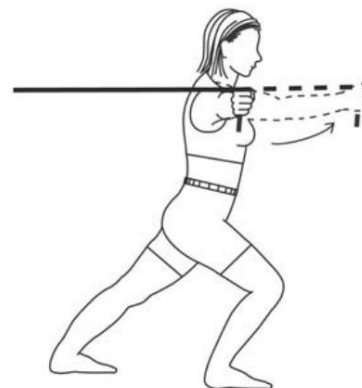
Serratus Press

- Fest strikk for å sikre gjenstanden i skulderhøyde.
- Se bort, ta strikken i hånden med albue rett, arm foran, som vist.
- Skyv armen fremover.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.



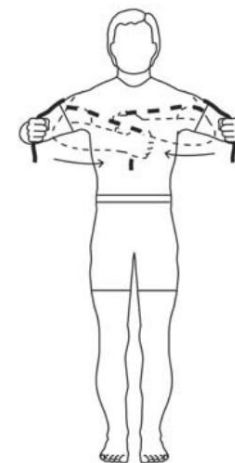
Brystpress

- Fest strikk for å sikre gjenstanden på skuldernivå.
- Sitt eller stå som vist.
- Hold strikken i hendene, armene ut fra siden, albue bøyd, som vist.
- Skyv frem og retter ut albue.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.



Brystfluer

- Fest midten av strikken til stasjonær objekt på skuldernivå.
- Ansikt bort fra vedlegg i en forskjøvet trinn, ett ben foran annet som vist.
- Ta tak i bånd på skuldernivå med albue dine rette.
- Hold albue rette og trekk innover med håndflatene innover.
- Gå sakte tilbake og gjenta.



Dynamisk klem

- Begynn med bånd innpakket rundt øvre del av ryggen, hold hver ende i hendene.
- Bortfør skuldrene til 60 grader og bøy albue til 45 grader.
- Hold skuldrene hevet og skyv armene fremover og innover i en klemmebevegelse.
- Når hendene berører, hold, sakte gå tilbake til startposisjon og gjenta.

*Forsiktighet: Bruker må ha på seg

egnet beskyttelse mot fall og/eller andre skader

vernebriller under dette

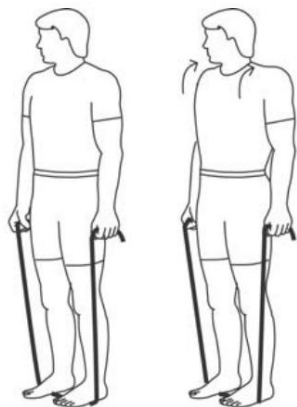
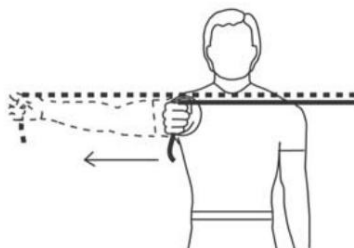
knipsing mot ansiktet hvis grepet mistes eller hvis båndet

som en resultat av at båndet eller røret går i røt eller stykker.

Øvre rygg

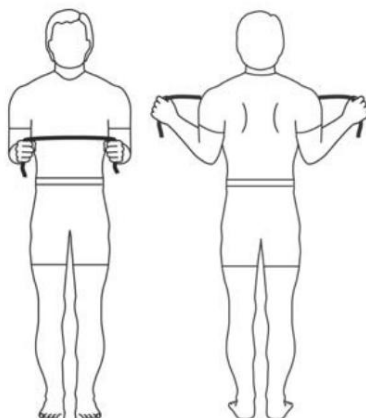
Horizontal bortføring*

- Fest strikk for å sikre gjenstanden på skuldernivå.
- Ta tak i strikken med hånden, som vist.
- Trekk armen utover, hold albuen rett.
- Ikke vri i midjen.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.



Trekk på skuldrene*

- Stå med armene i siden.
- Stå på strikk som vist, hold strikken i hendene.
- Hev skuldrene oppover mot ører, og rull bakover.
- Hold albuerne rette.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.



Scapular retraksjon

- Hold armene langs sidene med bøyde albuer, holder endene av strikken i hver hånd.
- Klem skulderbladene sammen ved å bevege hendene litt utover.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.

*Forsiktighet: Bruker må ha på seg

egnet beskyttelse

som en

resultat av at båndet eller røret går i

vernebriller under dette

eller stykker.

Sittende rad

- Fest strikk for å sikre gjenstanden.
- Ta tak i strikken i hendene.
- Sitt i stolen med ustøttet rygg, oppretthold riktig holdning.
- Hold albuerne nær sidene, albuerne bøyd.
- Klem skulderbladene sammen, trekke armene tilbake.
- Gå sakte tilbake til start og gjenta.



Lat Pull Down*

- Fest elastisk overhead for å sikre gjenstanden.
- Ta tak i strikken i hendene som vist.
- Trekk ned, bøy albuer, klem skulderbladene sammen.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.



Omvendt fluer*

- Ta tak i strikken i hendene, albuerne rette, som vist.
- Flytt armene bort fra hverandre, ut til sidene.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.

*Forsiktighet: Bruker må ha på seg

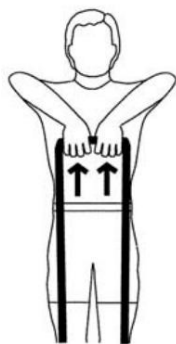
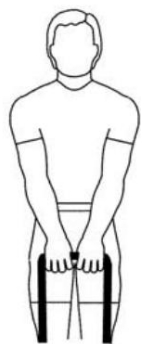
egnet beskyttelse

som en

resultat av at båndet eller røret går i

vernebriller under dette

eller stykker.

**Oppreist rad***

- Stå på strikk.
- Ta tak i strikken i begge hender foran hoftene, albueene rette.
- Løft oppover mot haken, bøy albueene.
- Hold hendene inntil brystet.
- Senk sakte og gjenta.

Bøyd over rad*

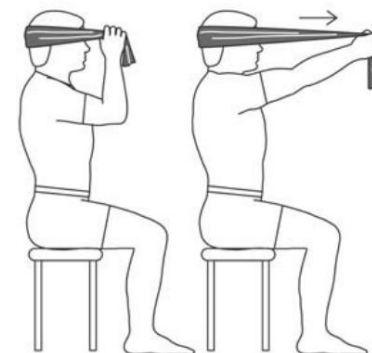
- Fest strikk under motsatt fot.
- Hold strikken i involvert arm.
- Bøy litt hofter og knær og støtt overkroppen med den andre armen som vist.
- Trekk opp i strikken, løft albuen til skulderhøyde.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.



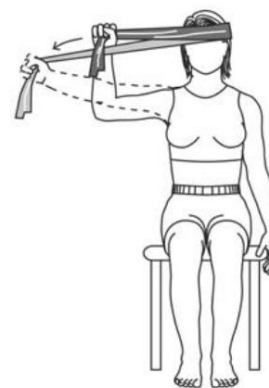
*Forsiktighet: Bruker må ha på seg egnet beskyttelsesutrustning som for eksempel vernebriller under dette resultat av at båndet eller røret går i knipsing mot ansiktet hvis grepet mistes eller hvis båndet eller stykker.

Nakke**Isometrisk cervical forlengelse***

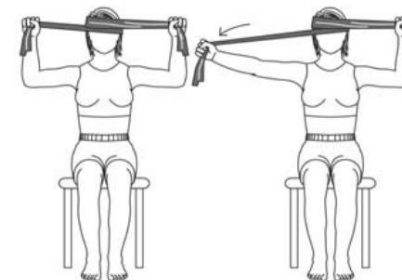
- Plasser midten av båndet rundt bakhodet.
- Ta tak i endene av båndet i hendene med albueene bøyd, og hold foran hodet som vist.
- Hold nakken i en nøytral stilling med haken litt gjemt innover.
- Hold hodet og nakken stødig og ikke gjør det la nakken bøye seg.
- Forleng albueene, strekk båndet foran.
- Gå sakte tilbake og gjenta.

**Isometrisk cervical sidebøyning***

- Plasser midten av båndet rundt bakhodet.
- Ta tak i begge endene av båndet i hånden med bøyd albue, til den ene siden av hodet som vist. Hold halsen i en nøytral stilling med haken litt trukket innover.
- Strekk albuen utover til side, strekk båndet bort fra hodet.
- Hold hodet og nakken stødig og la ikke nakken bøye seg.
- Gå sakte tilbake og gjenta forlengelsen med den andre hånden.

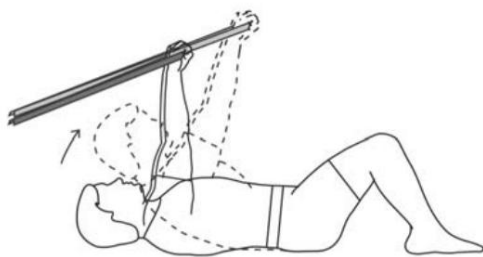
**Isometrisk cervical rotasjon***

- Plasser midten av båndet rundt bakhodet. Kryss endene av båndet over pannen.
- Ta tak i endene av båndet i øyehøyde nær hodet som vist. Hold nakken i en nøytral stilling med haken litt trukket innover.
- Strekk den ene albuen ut til siden, strekker båndet bort fra hodet.
- Hold hodet og nakken stødig og ikke la dem rotere.
- Gå sakte tilbake og gjenta forlengelsen med den andre hånden.



*Forsiktighet: Bruker må ha på seg egnet beskyttelsesutrustning som for eksempel vernebriller under dette resultat av at båndet eller røret går i knipsing mot ansiktet hvis grepet mistes eller hvis båndet eller stykker.

Abs og rygg

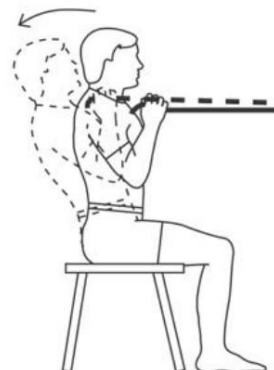
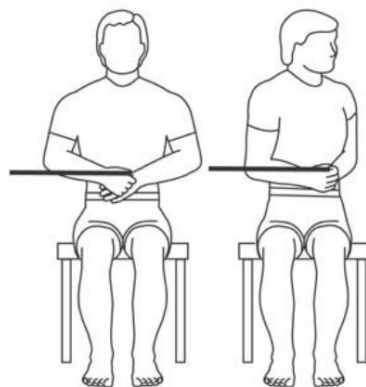


Trunk Curl-up

- Fest endene av båndet sikkert til en stasjonær gjenstand nær gulvet.
- Ligg på ryggen med bøyde knær, hold endene av båndene i hendene, armene foran og albuen rette.
- Hold hendene tett sammen og krøll stammen oppover, løfte skulderbladene fra gulvet.
- Hold og gå sakte tilbake.

Trunk Twist

- Fest strikk for å sikre gjenstanden på midjenivå.
- Sitt i stolen.
- Ta tak i strikken i begge hender, hold strikken ved navlen.
- Vri vekk fra strikken.
- Gå sakte tilbake og gjenta setter i den andre retningen.

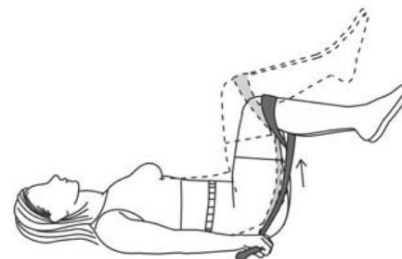


Ryggforlengelse*

- Fest strikk for å feste gjenstanden ved skulderen nivå mens du sitter på krakk som vist.
- Ta tak i strikken i hendene og hold den til brystet.
- Trekk bakover, rett ut stammen.
- Gå sakte tilbake og gjenta.

Crunch i nedre mage

- Ligg på rygg med hofter og knær bøyes. Strekkbånd over knærne og kryss under.
- Hold hver ende av båndet i hendene og plasser armene ved sidene, med albuen rett.
- Løft knærne oppover, løft hoftene fra gulvet.
- Hold og gå sakte tilbake.

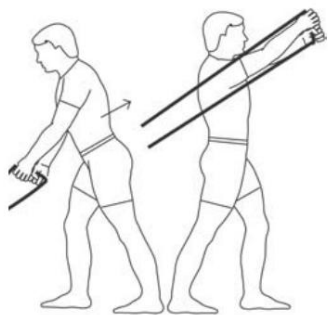


Sidebøy

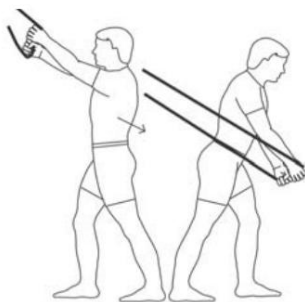
- Stå, hold strikken i høyre hånd, høyre fot festet andre enden av strikken som vist.
- Bøy til venstre, hold albuen rett.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.
- Gjenta settene med den andre siden.



*Forsiktighet: Bruker må ha på seg egnet beskyttelse som tålblesom på øyene og for å tieklytte vernebriller under dette knipsing mot ansiktet hvis grepet mistes eller hvis båndet som en resultat av at båndet eller røret går i tørt eller stykker.

**Diagonal løft***

- Fest strikk på gulvnivå.
- Ta tak i strikken i begge hender.
- Bøy i hoftene knærne om nødvendig og roter bagasjerommet, trekke opp og på tvers som vist, holde tilbake i nøytral posisjon.
- Gå sakte tilbake og gjenta.

**Diagonal Chop***

- Fest strikk over hodet.
- Ta tak i strikken i begge hender.
- Trekk nedover og på tvers, roter bagasjerommet, bøy i hofter og knær etter behov, men hold ryggen nøytral, som vist.
- Gå sakte tilbake og gjenta.

*Forsiktighet: Bruker må ha på seg

egnet beskyttelse mot fall og skade på ansiktet og tårer i øynene

vernebriller under dette

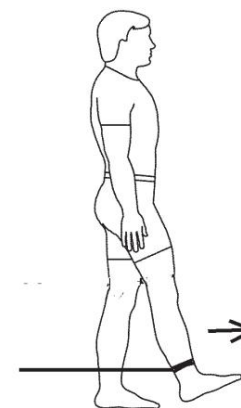
knipsing mot ansiktet hvis grepet mistes eller hvis båndet

som en resultat av at båndet eller røret går i

eller stykker.

Hofter**Hoftefleksjon (stående)**

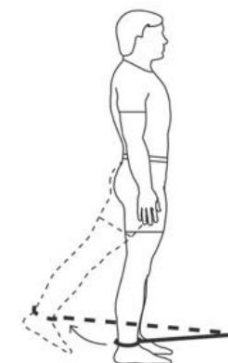
- Fest strikk for å sikre gjenstanden på ankelnivå.
- Løkkebånd rundt ankelen.
- Stå, vendt bort fra trekket.
- Strekk benet fremover, hold kneet rett.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

**Hoftefleksjon (sittende)**

- Sitt i stolen.
- Løkke strikk rundt låret litt over kneet, stabilisere endene av båndet under motsatt fot.
- Løft ett ben opp, gå sakte tilbake.
- Gjenta.

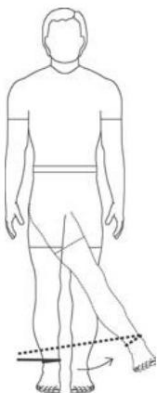
**Hofteforlengelse**

- Fest strikk for å sikre gjenstanden på ankelnivå.
- Løkke rundt ankelen.
- Stå, vendt mot trekket.
- Strekk benet bakover, hold kneet rett.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.

**Hoftebortføring**

- Fest strikk for å sikre gjenstanden på ankelnivå.
- Stå med det involverte benet unna som vist.
- Hold kneet rett, trekk vekk, beveg benet utover.
- Gå sakte tilbake til startposisjon.



**Hofteadduksjon • Fest**

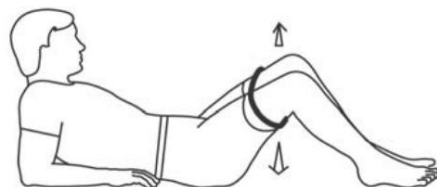
strikk for å sikre gjenstanden på ankelnivå. • Stå med involvert ben mot trekk, som vist. • Hold kneet rett, trekk inn, flytt benet innover. • Gå sakte tilbake til startposisjon.

Innvendig rotasjon av hoften •

Fest strikk for å sikre gjenstanden på ankelnivå. • Løkke strikk rundt ankelen, plassert som vist.
• Trekk ankelen utover.
• Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

**Utvendig rotasjon av hoften • Fest**

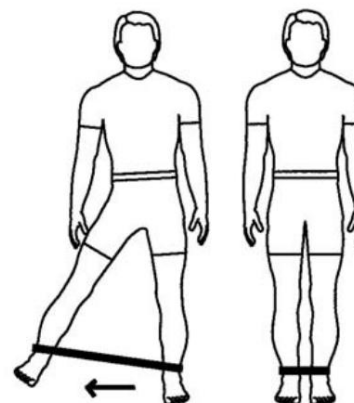
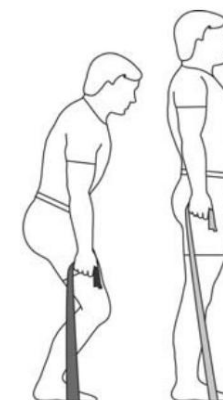
strikk for å sikre gjenstanden på ankelnivå. • Løkke strikk rundt ankelen, plassert som vist.
• Trekk ankelen innover.
• Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.



Hofteabduksjon + utvendig rotasjon (musling) • Strikk strikk rundt lårene. • Ligg på ryggen støttet på albue med bøyde knær. • Flytt lårene fra hverandre. • Gå tilbake til startposisjon og gjenta.

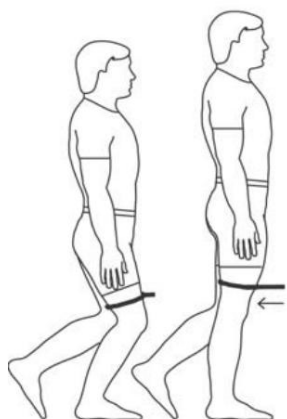
Dødløft • Stå

midt i slangen med begge føttene. • Sett deg på huk, ta tak i endene av slangen i hendene og ta opp all slakk.
• Hold albuer og rygg rett
og strekk ut hoftene for å sakte gå tilbake fra knebøy til oppreist stilling.

**Raske spark**

• Strikk strikk rundt ankene. • Spark benet utover og gjenta raskt. • Hold tærne rett frem og ikke bøy stammen.

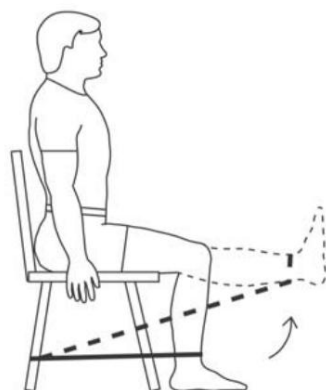
Knær



Terminal Knee Extension (TKE) • Fest strikk for å feste gjenstanden. • Plasser strikk rundt låret, like over det involverte kneet som vist.

• Stå på involvert ben, bøy i 45 grader. • Tåberøring med det andre benet med en sikker gjenstand for å opprettholde balansen.

• Rett ut benet, hold hælen på gulvet. • Gå sakte tilbake til startposisjon.

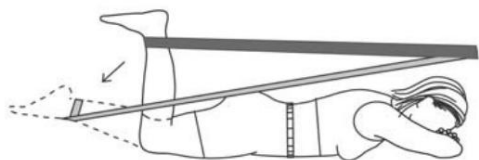


Kneforlengelse (sittende) • Fest strikk til

ankelen på det involverte benet.

• Sikre bak som vist.

• Sitt med benet bøyd til 90 grader, som vist. • Rett ut benet ved kneet. • Gå sakte tilbake til startposisjon.



Kneforlengelse (utsatt)

• Ligg med forsiden ned, fest strikk til ankelen.

• Fest den andre enden av strikken for å sikre gjenstanden nær hode eller skuldre.

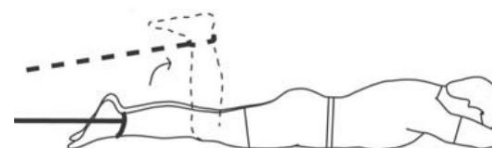
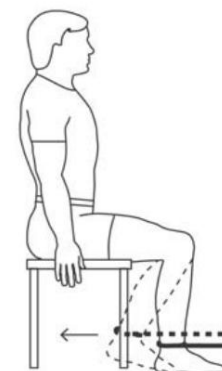
• Begynn med bøyd kne. •

Forleng kneet mot trekk i båndet. • Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

Knefleksjon (sittende) • Fest strikk for å feste gjenstanden. • Sitt i stolen, fest strikk til ankelen på det involverte benet som vist. • Trekk hælen under stolen helt gjennom

rekkevidde, som vist.

• Gå sakte tilbake til startposisjon.



Knefleksjon (utsatt) • Fest strikk for å

sikre gjenstanden. • Fest strikk til ankelen

på det involverte benet som vist. • Ligg med ansiktet ned.

• Begynn med rett kne. • Bøy

kneet gjennom tilgjengelig rekkevidde. • Gå

sakte tilbake til startposisjon.

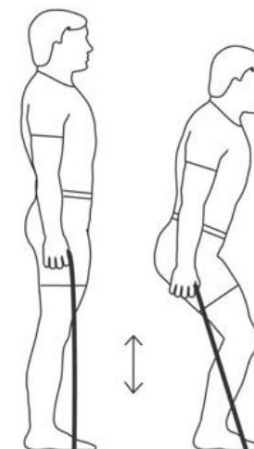
Minisquat • Plasser

strikk under føttene, hold i hendene og hold albueene rette.

• Stå med føttene skulderavstand fra

hverandre. • Bøy sakte i knærne til 45 grader. • Gå tilbake til stående

stilling. • Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

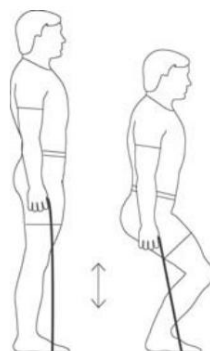


**Benpress***

- Sitt i stolen.
- Løkke strikk rundt bunnen av foten som vist.
- Hold strikken i begge hender.
- Skyv benet ned og rett ut ved kneet.
- Gå sakte tilbake til startposisjon og gjenta.

Knebøy

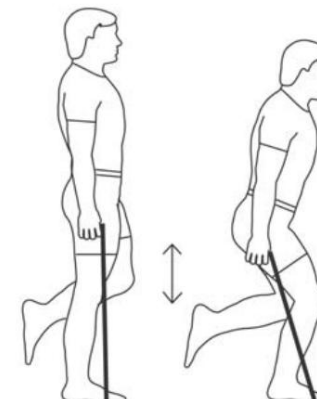
- Stå på begge bena.
- Hold strikken i begge hender, albuen rett.
- Plasser strikk under føttene.
- Bøy knærne til 90 grader.
- Trekk for å legge til spenning til strikken.
- Rett opp knærne.
- Gjenta sakte.

**Utfall***

- Stå med en fot på midten av bånd. Ta tak i endene av båndet og løkken rundt hendene på brystnivå, holde albue bøyde.
- Plasser det andre benet bak med kneet lett bøyde.
- Hold bagasjerommet rett og bøy fremre kne, senk kroppen nedover.
- Gå sakte tilbake til oppreist stilling og gjenta.

**1-beins mini knebøy**

- Plasser strikk under foten på involvert bein, hold strikk i hendene.
- Stå på involvert ben.
- Bøy sakte kneet til 45 grader, hold ryggen rett.
- Rett opp kneet.
- Gjenta sakte.



*Forsiktighet: Bruker må ha på seg

egnet beskyttelse mot fall og skade på ansiktet og tennene

vernebriller under dette

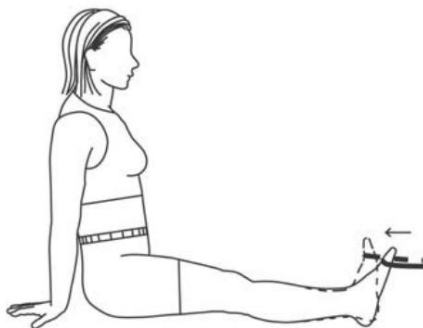
knipsing mot ansiktet hvis grepet mistes eller hvis båndet

som en resultat av at båndet eller røret går i røt eller stykker.

Ankel

Ankel dorsalfleksjon*

- Sitt på gulvet eller sofaen med benet foran.
- Fest strikk for å feste gjenstanden foran foten.
- Fest den andre enden av strikken til forfoten.
- Trekk foten bakover mot leggen.
- Gå sakte tilbake og gjenta.



Ankel plantarfleksjon*

- Sitt på gulvet eller sofaen med benet foran.
- Hold strikken i hendene.
- Fest den andre enden av strikken til forfoten.
- Skyv foten fremover.
- Gå sakte tilbake og gjenta.



Ankelinversjon

- Fest strikk for å sikre gjenstanden
- Sitt på gulvet med rett ben.
- Fest strikk til forfoten.
- Trekk foten innover som vist.
- Gå sakte tilbake og gjenta.



Ankel Eversion

- Fest strikk for å sikre gjenstanden
- Sitt på gulvet med rett ben.
- Fest strikk til forfoten.
- Trekk foten utover som vist.
- Gå sakte tilbake og gjenta.



*Forsiktighet: Bruker må ha på seg egnet beskyttelse mot fuktighet og varme for å forhindre skade på vernebriller under dette knipsing mot ansiktet hvis grepet mistes eller hvis båndet som en resultat av at båndet eller røret går i røt eller stykker.

www.Thera-BandAcademy.com

Thera-Band® Academy ble dannet av Hygenic Corporation i 1999 for å støtte evidensbasert praksis. Akademiet fremmer og formidler forskning, og tilbyr utdanningsprogrammer for Thera-Band-produkter over hele verden. Akademiets oppgave er å legge til rette for forskning, utdanning og praksis ved å bruke Thera-Band Systems of Progressive Exercise.

Thera-Band Academy-nettstedet, www.Thera-BandAcademy.com, var utviklet for å koble forskning til praksis ved å bruke en integrert, kryssreferansedatabase som lar brukere søke etter forskning, protokoller og treningsprogrammer etter en spesifikk kroppsdel, sykdom, skade, sport eller produkt. I dag, Thera-Band Academy har den største elektroniske databasen med forskningsartikler om Thera-Band-produkter.



- Søk etter flere øvelser for å utvikle tilpasset trening programmer med pasientutdelinger
- Søk i den mest omfattende databasen med forskning og referanser om elastisk motstand
- Finn evidensbaserte protokoller og resultater ved hjelp av Thera-Band elastisk motstand
- Last ned pasientbrosjyrer •

Registrer deg for faglige etterutdanningskurs

Treningsillustrasjoner i denne håndboken ble gitt i pedagogisk partnerskap av BioEx Systems Inc., som har laget trenings- og treningsrelatert programvare for fysioterapi, atletisk trening, kiropraktikk og personlig trening siden 1995. BioEx Systems Inc. tilbyr et stort utvalg av programvare, inkludert treningsutdelinger, trening

vurdering, ernæring og automatisk strekk påminnelse i tillegg til den nye treningseksperthen Thera-Band® Sampler CD som inneholder bildene i denne håndboken. For mer informasjon, besøk www.BioExSystems.com