



theraband



ORIGINALEN

Passer med TRENINGSBAND

DIN PROFESJONELLE VEILEDNING FOR REHABILITERING, FYSIOTERAPI OG TRENING

Innhold

Introduksjon	3
---------------------------	----------

Produktinformasjon

Materiale og egenskaper	4
Velge riktig bånd	6
Vikle og feste	6
Tilbehør	7

Bruksanvisning	8
-----------------------------	----------

Øvelser

For muskelstyrking	9
For å mestre hverdagen bedre	20

Det som begynte med noen fargerike lateksbånd i 1978 i Akron, Ohio, USA, har utviklet seg til å bli selve symbolet på motstandsprodukter og treningsprogrammer for å følge ulike fysioterapier, rehabiliteringstiltak og også generelt for å øke styrke, mobilitet og fleksibilitet.

Gjennom årene har TheraBand®-serien vokst etter ønsker og behov i det voksende helse- og treningsmarkedet. I dag kan terapeuter, fagfolk og fritidsbrukere finne et komplett utvalg av produkter og treningsprogrammer under TheraBand®-merket for å hjelpe dem å bli og holde seg sunne og i form.

En nøkkelfaktor for suksessen til Thera-Band®-merket var og er den permanente, tette dialogen med eksperter. TheraBand® Academy ble grunnlagt i 1999 som en plattform for forskning, utdanning, opplæring og erfaringsutveksling.

Målet er å omsette aktuelle forskningsresultater til produkter og vitenskapelig baserte treningsprogrammer. Spesielt brukes det elastiske TheraBand®-treningsbåndet i en lang rekke treningsprogrammer og har vist seg å føre til positive trenings- og terapieresultater.

Studieresultater viser blant annet følgende effekter:

- Kraftzuwachs
- Smertereduksjon
- Balanseforbedring
- Forbedre utholdenhet
- Fallforebygging
- Senke blodtrykket
- Forbedre holdning
- Reduksjon av bevegelsesrestriksjoner
- Forbedret funksjonalitet
- Forbedret mobilitet og fleksibilitet

Du kan finne detaljerte referanser i vår Academy-database:

www.thera-bandacademy.com/research/

Produktinformasjon

Materiale og egenskaper til treningsbåndet

TheraBand® treningsbånd er kostnadseffektivt, lett å transportere og allsidig. Eksternt er systemet med lineært økende motstand gjenkjennelig av fargekodingen som er typisk for TheraBand®-merket, fra beige til gult, rødt, grønt, blått, svart, sølv til gull. Dette systemet muliggjør individuell støtte til nødvendige fysioterapi- eller rehabiliteringstiltak, samt en ideell treningsstart i henhold til den enkelte

fysisk prestasjonsnivå. Motstanden til båndet avhenger av dets prosentvise strekk.

Hvis du for eksempel strekker et rødt treningsbånd med en startlengde på 50 cm til 100 cm, tilsvarer prosentandelen strekk/forlengelse 100 prosent. Tabellen viser kraften som kreves for denne strekningen: 1,8 kg.

		Motstand i kg						
		Gelb	Rot	Grün	Blau	Schwarz	Silber	Gold
Forlengelse i %	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

Produktinformasjon

Treningsbåndet er et naturprodukt laget av ren lateks*. Materialet behandles med talkum etter produksjon og bør også regelmessig pleies med talkum/pulver under bruk. Personer med lateksallergi kan bruke lateksfrie bånd fra TheraBand®. Holdbarheten og sikker trening med treningsbåndene avhenger i hovedsak av riktig håndtering:

- Før hver treningsøkt, sjekk båndet for små hull, sidesprekker og porøsitet. Tren aldri med et skadet eller porøst bånd. Unngå mekanisk påvirkning som ringer, lange negler og grove sneakersåler.
- For å lage en løkke, bruk TheraBand® Assist™ og unngå knuter og plastklips. Spesielt klemmer (ikke tilgjengelig med TheraBand®!) kan bli farlige gjenstander hvis de løsner mens en øvelse utføres.
- Oppbevar treningsbåndet sammenrullet i en pose eller boks og beskytt det mot direkte

Sollys eller varme (oppvarming), da disse tørker ut naturmaterialet.

- Regelmessig pudring forhindrer at båndet fester seg på grunn av fuktighet eller svette.
- Skitne treningsbånd kan enkelt rengjøres med såpe og vann og er klare til bruk igjen etter tørking og pudring. Bruksklare engangsservietter er egnet for desinfisering av glatte overflater og medisinsk utstyr etter hver bruk.
- Feil eller uforsiktig bruk av båndet kan føre til alvorlige skader. Utfør derfor kun trygge og smertefrie øvelser. Unngå øvelser som kan føre til at båndet klikker tilbake mot hodet.
- Bandet er ikke et leketøy for barn! Barn skal kun trene under tilsyn!
- Unngå å bruke bånd som er for korte. Den ideelle båndlengden er 2,5–3,0 m. Dette unngår høy kraftøkning, ukontrollerte bevegelser og fremfor alt båndrivning (som er mulig ved en strekning på mer enn 300%).

*



1. Produktet inneholder lateks, som kan forårsake allergi 2. Unngå kontakt med skadet hud eller slimhinner
3. Unngå permanent hudkontakt

Produktinformasjon

- ➔ Båndet kan brukes i vann. Men etter bruk skal tapen skylles med klorfritt vann og tørkes helt.

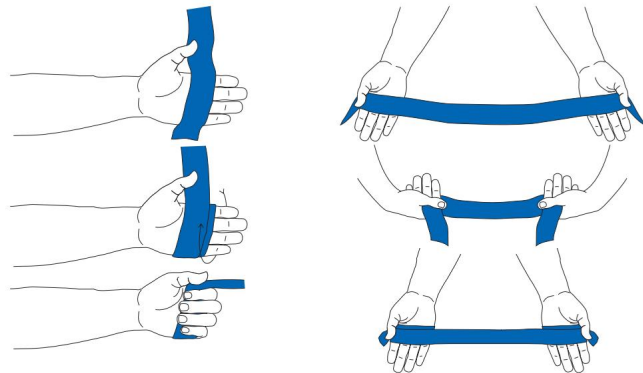
Velge riktig bånd

Valg av båndfarge og dermed riktig båndtykkelse avhenger av individuelle terapikrav og treningsstatus. En øvelse skal kunne gjentas ca 15 ganger med strikken. Praktisk erfaring har vist at de beige og gule treningsbåndene hovedsakelig brukes til rehabilitering etter skader og til seniorer. For forebyggende trening passer de røde og grønne treningsbåndene for utrente. Trente folk kommer vanligvis godt overens med de grønne og blå treningsbåndene og bør kun bruke det svarte treningsbåndet når de er godt trent. Fargene sølv og gull brukes hovedsakelig i konkurranseidretter.

Vikle og fikse treningsbåndet

Treningsbåndet er alltid viklet to ganger rundt hånden eller foten. Dette forhindrer utglidning.

Fiksering på hendene



svingete, ensidig

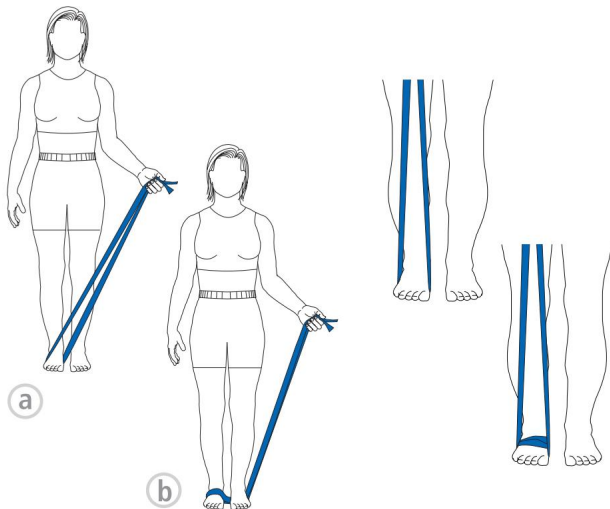
Legg båndet flatt i hånden, med enden mot lillefingeren. Vikle nå båndet rundt hånden og fest det med tommelen.

Viklet, dobbeltsidig

Plasser båndet flatt i begge hender, mer enn skulderbreddes avstand og med endene mot småfingerne. Vri håndflatene innover og vikle båndet rundt hendene en eller to ganger.

Produktinformasjon

Fiksering på føttene



Løkke på en fot

- a** Stå med en fot på midten av bandet.
- b** Båndet som en løkke
Plasser den rundt foten og fest den med den andre foten.

Fiksering på foten med innpakning

Stå med en fot på midten av båndet. Pakk den ene enden av båndet rundt foten din.

Nyttig tilbehør til trening med treningsbåndet

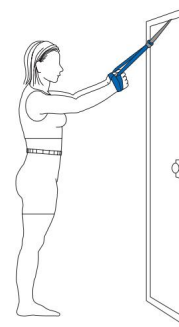
De nesten ubegrensede bruksmulighetene gjør treningsbåndet TheraBand® til et enkelt og effektivt treningsverktøy. Ulike tilbehør (TheraBand® Assist™, døranker, håndtak, fotløkke, sportsgrep) muliggjør ytterligere treningsvariasjoner.

TheraBand® Assist™



Dobbel løkke for å beskytte
Bånd (brukes som håndtak, fotløkke, for feste til en
Veggstenger, for å lage en løkke)

døranker



Fleksibel, sikker festehjelp
(Muliggjør en rekke øvelser som ellers bare ville vært mulig med en partner)

Bruksanvisning

Fysioterapi og rehabiliteringsbehandling

Fysioterapi og eventuell rehabiliteringsbehandling skal gjennomføres under kyndig tilsyn. Terapeuten bør gjennomføre nødvendig tiltak med aktuelt treningsbånd målrettet og tilpasset pasienten, eller få pasienten til å gjennomføre det. Den terapeutisk nødvendige muskelstimuleringen eller fremme av mobilitet må tilpasses den enkelte pasients motstandskraft ved å velge bånd.

Autonom trening med treningsbåndet

Hver øvelse bør gjentas 15-20 ganger. Hele treningssekvensen kan gjentas 1-3 ganger. Under hele treningen skal aldri belastningen oppleves som **VELDIG** tung. Hvis dette er tilfelle, bør du bytte til et lettere bånd. Når du har etablert et bestemt grunnlag og synes trening er lett, kan du øke motstanden, antall treningssekvenser og treningsfrekvens.

I utgangspunktet bør følgende bemerkes:

- ➔ Riktig holdning og en langsom, kontrollert utførelse av bevegelsen i startposisjon, under utførelse og ved slutten av bevegelsen.
- ➔ Hver øvelse begynner med et litt forspent treningsbånd. Denne båndspenningen tjener først og fremst til å sikre skjøten.
- ➔ Trekkretningen til treningsbåndet har en betydelig innflytelse på de stressede muskelgruppene og leddsystemet. Derfor må vinkelen mellom båndet og kroppssegmentet som trenes (arm, ben) følges nøye. Ved 90° er motstanden maksimal. Under 30° er ingen effektiv treningsmotstand effektiv.
- ➔ Treningen bør gjennomføres smertefritt. Hvis smerte oppstår, ta en pause. Hvis smerte oppstår gjentatte ganger, bør lege kontaktes.
- ➔ Øvelsene med treningsbåndet vises i start- og sluttposisjon. Se nøye på øvelsen og forestill deg hvordan den fungerer.
- ➔ Tren ALLTID høyre og venstre side av kroppen, selv om kun én side er vist på illustrasjonen.

biceps

**Startposisjon**

A

Trinnposisjon, forfot på midten av båndet, vekt på fremre ben. Magespenninger, tommelen utenfor eller over. Hendene åpne (fig.) eller sammenknyttet.

**Sluttposisjon**

E

Bøy albue og bøy fremre kne litt mer, hold overkroppen stabil, og ikke bøy ryggen.

**variant**

V

Kombiner armbøyningen med et dypt utfall samtidig.

Trizeps



Startposisjon

(A)

Stå parallelt med midten av båndet, ta tak i endene av båndet, bøy knærne litt og len overkroppen rett frem. Magespenninger, bøyde armer.



Sluttposisjon

(E)

Strekk armene bakover, hold overkroppen stabil og skuldrene lave.



variant

(V)

Fest båndet til døren med dørankeret, armene bøyd i 90°, overarmene mot overkroppen, armene strukket.



Cross Stretch & Fra x til X



Startposisjon

Begge føtter på båndet, albuer 90°, kjernespenning, lave skuldre.



Sluttposisjon

Strekk samtidig høyre arm opp over siden og strekk ut venstre ben, og bytt side.



variant

Nybegynnere (mer stabil grunnstilling): Kryss endene av båndet. Fra en lett knebøy rett deg opp i keeperposisjonen.



Bortføring og adduksjon



Startposisjon

(A)

Fest begge ender av stroppen til en dør ved hjelp av dørankeret. Stabil stilling på venstre, høyre fot i båndløyken.



Sluttposisjon

(E)

Trekk høyre ben over det stående beinet (adduksjon).



Startposisjon

(A)

Vikle begge ender av båndet rundt venstre fot, stå i hoftebreddes avstand med vekt på venstre fot. Høyre fot løst i båndløyken.



Sluttposisjon

(E)

Spre høyre ben utover (abduksjon). For en stabil stående stilling kan du holde deg i en vegg eller en stol.



Startposisjon

A

Pakk båndet rundt venstre fot og ta tak i det med høyre hånd omtrent midt på underbenet, høyre arm strukket ut, overkroppen lett fremoverbøyd.



Sluttposisjon

E

Løft høyre arm og rett ut overkroppen samtidig, hold magen anspent (ikke overstrekk til en hul rygg), hold skuldrene lave.

Stå opp med en arm

Skuldre/øvre rygg del 1



Startposisjon

(A)

Bånd viklet sikkert rundt hendene, underarmene i skulderbreddes avstand, albue bøyd 90°. Overarmen ved ribbeina, tommel opp.

Sluttposisjon (E)

Roter underarmene utover, overarmene forblir på ribbeina.



Startposisjon

(A)

Albuene 90°, armene i skulderhøyde parallelt med gulvet, skuldrene lave, tommelen inn.

Sluttposisjon (E)

Trekk albue tilbake samtidig, trekk skulderbladene sammen, håndleddene rett.



Startposisjon

(A)

Stå på midten av båndet, armene lange.

Sluttposisjon (E)

Strekk armene utover, skuldrene lave.

Skuldre/øvre rygg del 2

**Startposisjon****A**

Startposisjon for alle 3 øvelsene:
bånd viklet rundt føttene, kryssende
ender av båndet og viklet rundt
hendene, overkroppen lett bøyd
fremover, armene strukket.

Sluttposisjon 1**E**

"Roing": Trekk albueene bakover,
trekk aktivt skulderbladene
sammen, rett brystet fremover,
skuldrene lave.

**Sluttposisjon 2****E**

"Målvakt": Trekk underarmene fra
fremre posisjon til sidene av hodet,
håndleddene rett, tomlene innover,
brystet frem og oppreist, skuldrene
lave.

Sluttposisjon 3**E**

"Åpne vinduet": strekk armene utover fra
lederposisjonen, tommelen opp,
håndleddene rett, brystet frem og oppreist,
skuldrene lave.

Løft knebøy



Startposisjon

(A)

Begge føttene i midten av båndet, bånd viklet rundt hendene, armene strukket.

Sluttposisjon

(E)

Bøy samtidig knærne og strekk armene opp, rygg rett, rumpa spent.

Spark tilbake



Startposisjon

(A)

Dobbeltbånd, venstre fot i nedre løkke, høyre fot på bånd, gripebånd ender i knyttnevede hender, albuer 90°, underarmer omtrent parallelle med gulvet.

Sluttposisjon

(E)

Spark venstre ben kraftig tilbake (bøy kneet), løft armene bøyd i 90° (nevne i pannehøyde).

Rette magemuskler



Startposisjon

A

Ligg på ryggen, armene strukket mot taket, hofter og knær i ca. 90°, bånd festet til døren med et døranker (eller vikle rundt en stabil gjenstand).

Sluttposisjon

E

Stram magen, trekk ribbeina mot bekkenet og løft overkroppen og hodet (ser mot knærne), plasser hendene inntil knærne.

Startposisjon

A

Fest båndendene som i trinn 1 og vikle båndsløyfen rundt føttene, bena nesten strukket, hendene bak det lett hevede hodet.

Sluttposisjon

E

Trekk bena opp og løft om mulig overkroppen ytterligere.

Skrå magemuskler



Startposisjon



Fest stroppen godt og vikle stroppen rundt føttene. Liggende på ryggen, knær + hofter 90°, hender på sidene av hodet.

Sluttposisjon



Parallelløft overkroppen og før høyre kne og venstre albue nærmere hverandre (overkroppsrotasjon til venstre), albuen forblir til siden. Utfør omvendt.



Startposisjon



Liggende på ryggen, høyre ben strukket ut på gulvet, venstre ben nesten strukket ut mot taket, venstre hånd holder begge ender av båndet, høyre arm strukket ut bak deg (legg ned).

Sluttposisjon



Løft overkroppen og før den utstrakte høyre armen (fingrene) til venstre fot, hold venstre ben og venstre arm så rett som mulig.

Rotasjon



Startposisjon

A

Kanopiststilling, bånd viklet rundt den fremre foten, bånd ender i knyttnevede hender, armer strukket ut parallelt med bakken.



Sluttposisjon

E

Roter sakte overkroppen til venstre og høyre, ta armene med deg.



Startposisjon

A

Pakk midten av båndet rundt høyre fot, hold endene av båndet i knyttnever, armene strukket ut parallelt med gulvet, sitt oppreist (ryggen rett, skuldrene lave).



Sluttposisjon

E

Roter overkroppen til venstre og høyre, hold deg oppreist.

Hofteforlengelse / rumpa



Startposisjon

A

Ligg på ryggen, plasser båndet over bekkenbenet og vikle det rundt hendene, hold båndet stramt på gulvet.

Tommelen opp, skuldrene til gulvet, rygg/nakke lang.

Sluttposisjon

E

Løft bekkenet oppover mot båndets motstand, hold magen flat og hold skulderbladene i kontakt med gulvet.

variant

V

Startposisjon som i 1, men vikle båndet rundt høyre kne. Løft bekkenet fra gulvet mot motstanden til båndet, strekk venstre hofte helt ut, hold begge hoftesidene på samme nivå (horisontalt), bytt side.

Hel kropp



Startposisjon

A

Underarmsplanke. Sentrum av båndet viklet rundt høyre fot og endene av båndet viklet rundt hendene.

Sluttposisjon

E

Strekk høyre ben helt bakover mot motstanden fra båndet (ikke overstrekk til en hul rygg).

Startposisjon

A

Quadruped stance, bånd viklet rundt venstre fot og båndender viklet rundt hendene.

Sluttposisjon

E

Løft venstre ben og høyre arm samtidig og strekk dem helt til en horisontal posisjon, hold hoftene rette og se på gulvet.

Latissimus / "Pull-up"



Startposisjon

(A)

Fest båndet til døren med et døranker, armer strukket ut foran kroppen, tommel opp, kjernespenning.

Sluttposisjon

(E)

Strekk begge armene bakover og nedover til de er bak bunnen, og dra aktivt skulderbladene sammen, uten å bøye ryggen.



Startposisjon

(A)

Ligg på magen med pannen i gulvet, løft armene og strekk dem ut ca 10 cm fra hverandre.

Sluttposisjon

(E)

Trekk det stramme båndet bak nakken, starten på bevegelsen kommer fra skulderbladene (trekker nedover og innover), underarmene horisontale, håndleddene rett, tomlene mot hodet.

variant

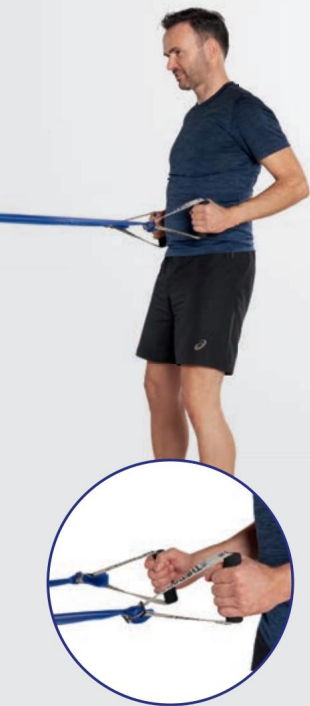
(V)

Høyre arm holder seg foran, venstre arm trekker seg så langt tilbake som mulig, håndledd rett, tommel mot hodet, bytt side.



ENDA MER FLEKSIBILITET I TERAPI OG
TRENING MED THERABAND® TILBEHØR

TheraBand®
Håndtak e



TheraBand®
Sportsgrep



TheraBand®
Fotstropper



TheraBand®
Assist™



TheraBand®
døranker



Ytterligere informasjon på: artzt.eu/theraband 23



Mer på artzt.eu/soziales

© 2021 Ludwig Artzt GmbH Alle rettigheter forbeholdt.
Trykt i Tyskland. Band produsert i Malaysia.
Uautorisert bruk vil bli straffeforfulgt.

Fysioterapi / Medisinsk utstyr



Ludwig Artzt GmbH, Schiesheck 5, 65599
Dornburg, Tyskland www.artzt.eu,
info@artzt.eu Tlf.: +49 (0) 6436 - 944
93 - 0
Faks: +49 (0) 6436 - 944 93 - 33



99901648

REF 70 000

Instruksjoner - Pass med
treningsbåndet, tysk



4 260071 630162