

THERABAND™

ELEVATE PERFORMANCE. ACCELERATE RECOVERY.

Træning med elastik

PROcare
A DAILY PART OF LIVING

12 øvelser til hele kroppen

I form med TheraBand® træningselastik

Træning med TheraBand® elastik giver styrke og udholdenhed til dine muskler samt styrker dine led. TheraBand® elastik er unik til træning af alle kroppens muskler fra inderst til yderst - og så fylder den næsten ingenting, så du kan medbringe TheraBand® elastikken hvor som helst. Øvelserne vi har valgt her, skaber et solidt fundament for alle dine daglige bevægelser.

Husk

Ved øvelserne, hvor du træder på TheraBand® elastikken, bør du have bare fødder eller strømpesokker af hensyn til TheraBand® elastikkens holdbarhed. Få altid grønt lys fra din læge eller behandler, før du går i gang med at træne. Stop, hvis du bliver utilpas eller får smerter.

Retningslinjer for øvelserne

Lav 10-20 gentagelser af hver øvelse. Hold pause i et minut og gentag øvelsen igen. Herefter går du videre til næste øvelse. Træn dette program 2-3 gange om ugen. Øvelserne udføres langsomt og kontrolleret. Spænd bækkenbunden og sug maven ind i alle øvelserne - og træn med god kropsholdning.

Forøgelse fra forudgående farve ved 100% træk	100% Træk kg	200% Træk kg
-	1.1	1.5
25%	1.3	2.0
25%	1.7	2.5
25%	2.1	3.0
25%	2.6	3.9
25%	3.3	4.6
40%	4.6	6.9
40%	6.5	9.5

Begynder

Farven indikerer elastikkens styrke, og hvor meget modstand den yder.

Øvet

Sådan holder du din elastik korrekt

Lad elastikken falde ud mellem tommel- og pegefinger. Drej hånden indad mod dig selv 2 gange og elastikken er låst og klar til at træne med.



Drej en arm

Før elastikken under begge fødder og placer fødderne i hoftebreddes afstand. Kryds elastikken bag benene og vikl den om hænderne. Placer den ene hånd på forsiden af låret.

Bevægelsen: Udadroter den modsatte arm og træk armen bagud, mens du trækker i elastikken, drejer ryggen og kigger efter hånden. Drej så langt du kan, uden at du flytter ben eller fødder. Drej tilbage til udgangsstilling.



Åbn og luk



Før elastikken under begge fødder og placer fødderne i hoftebreddes afstand. Kryds elastikken bag benene og vikl den om hænderne. Bøj albuerne og vend håndfladerne nedad mod gulvet.

Bevægelsen: Udadroter armene og træk armene bagud, mens du trækker skulderbladene mod hinanden.

Indadroter armene igen og før dem tilbage til udgangsstilling.



Drej fødderne

Før elastikken under begge fødder og placer fødderne i hoftebreddes afstand. Kryds elastikken foran benene og vikl den om hænderne. Placer hænderne på forsiden af lårene. Drej fødderne en smule indad mod hinanden.

Bevægelsen: Drej fødderne ud til siden uden at flytte knæene. Drej så langt til siden du kan. Drej fødderne ind til udgangsstilling igen.



Ryg-rotation vandret

Sæt elastikken i dørankeret eller vikl den omkring et dørhåndtag. Stå i stor bredstående med fødderne pegende skråt ud til siden. Flet fingrene og rotér kroppen. Hold fødderne i gulvet samme sted under hele øvelsen. Sænk skuldrene og ret overkroppen. Kig lige fremad - i forhold til benenes position.

Bevægelsen: Træk armene ind foran kroppen og forbi, samtidig med at kroppen roteres mod venstre. Før armene samme vej tilbage til udgangsstillingen. (Øvelsen kan også udføres siddende).



Diagonaltræk



Stå midt på elastikken. Vikl elastikken omkring hænderne, så den netop er stram, når armene hænger ned langs siden.

Placer hænderne på hofterne. Spænd bækkenbunden, sug maven ind og ret ryggen.

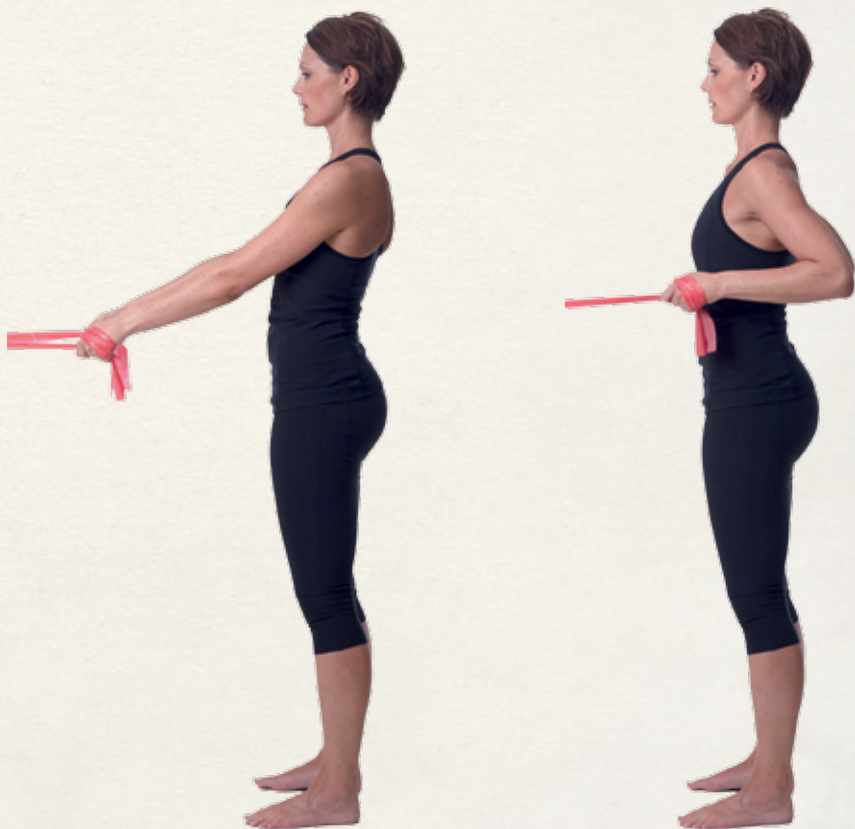
Bevægelsen: Stræk højre arm op over hovedet, samtidig med at venstre ben trækkes bagud. Hold stillingen, mens du tæller til 5. Sænk ned til udgangsstilling.



Roning

Elastikken fastgøres i en dør. Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og armene strakt frem. Elastikken skal være stram, når armene er strakt frem i brysthøjde. Spænd bækkenbunden, sug maven ind og ret ryggen.

Bevægelsen: Træk albuerne så langt bagud som muligt, samtidig med at de bøjes. Træk armene bagud langs kroppen. Træk skulderbladene mod hinanden. Før armene frem til udgangsstilling igen. Varier øvelsen ved at stå på et ben.



Brystpres

Stå med ryggen til døren, hvor elastikken er bundet fast.
Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Træk albuerne tilbage.

Bevægelsen: Pres begge arme frem, til de er helt strakte, og før dem tilbage til udgangsstillingen igen.

Du kan variere ved at træde frem på skiftevis højre og venstre ben, når du strækker armene.



Benbøjning med armløft

Stå midt på elastikken med fødderne parallelt i hoftebreddes afstand. Kryds elastikken bag om benene og frem på siderne af benene og slut af med at vikle enderne af elastikken omkring hænderne. Bøj let i knæene. Ret ryggen, spænd bækkenbunden, sug maven ind og sænk skuldrene.

Bevægelsen: Bøj i benene til lårbenet når vandret og overkroppen er fremadfældet i forhold til hoften. Hold knæene i samme retning som fødderne. Stræk armene frem og op i skulderhøjde.



Knæ-4-stående - diagonalløft

Stå på alle fire med elastikken omkring den ene fod. Hold fast i elastikkens ender og placer hænderne lige under skuldrene og knæene lige under hofterne. Sug maven ind og træk skuldrene mod bagdelen.

Bevægelsen: Stræk det ene ben bagud og stræk modsatte arm frem. Sænk tilbage til udgangsstilling og gentag øvelsen.

Vejrtrækning: Pust ud, når arm og ben løftes, og træk vejret ind, når arm og ben sænkes igen.



Bækkenløft

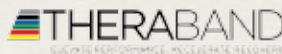
Lig på ryggen med bøjede ben og fødder i hoftebreddes afstand på gulvet. Læg elastikken fladt ind over hoftebenene og hold enderne fast under hænderne. Spænd bækkenbunden og sug maven ind.

Bevægelsen: Løft bagdelen op fra gulvet til hoften er strakt helt ud. Sænk ned igen til bagdelen er ved gulvet, uden at hvile på gulvet og uden at slippe rundingen i ryggen og spændingen i maven.

Vejrtrækning: Pust ud, når bagdelen løftes, og træk vejret ind, når bagdelen sænkes igen.



Træk fra maveliggende



Elastikken fastgøres i dør. Lig på maven med armene strakt frem. Vikl elastikken omkring hænderne, så elastikken er stram, når armene er strakte. Benene ligger parallelt, og fodleddene er strakte.

Bevægelsen: Hold hovedet i forlængelse af ryggen. Spænd baller-
ne og løft overkroppen fra gulvet, mens armene trækkes ned. Saml
skulderbladene og hold god afstand mellem skulder og øre.

Vejrtrækning: Pust ud, når armene trækkes mod skuldrene, og
træk vejret ind, når armene strækkes frem igen.



Mavebøjning med armtræk

Elastikken fastgøres i dør. Lig med knæene bøjede og fødderne i hoftebreddes afstand. Stræk armene over hovedet og vikl elastikken omkring hænderne, så den er stram. Spænd bækkenbunden og sug maven ind. Vend armene så lillefingrene peger opad.

Bevægelsen: Træk armene strakte ind mod kroppen. Når armene er over hovedet, løftes hovedet fra gulvet, og ryggen rundes så meget som muligt. Ret ryggen ud igen, og før armene op over hovedet.

Vejrtrækning: Pust ud, når armene trækkes ind mod kroppen, og ryggen rettes ud, og træk vejret ind, når armene føres over hovedet igen.



TheraBand® tilbehør



- **Greb** sikrer et godt og behageligt greb.

Art: 22120



- **Dørankeret** giver mulighed for at fastgøre TheraBand® elastikken i en dør.

Art: 22130



på www.PROcare.dk finder du TheraBand® træningselastikker og et stort udvalg af andre træningsprodukter.