

på [www.fysia.se](http://www.fysia.se)  
hittar du alla våra träningsband  
och ett brett utbud av andra träningsprodukter.

TheraBand® träningsband 5,5m och 45m.



TheraBand® tillbehör för träning.

- Greb garanterar  
ett bra och bekvämt  
grepp.



Art: 22120

- Dörrankaret ger möjlighet  
att fästa det elastiska  
träningsbandet ifrån  
TheraBand® vid en dörr.



Art: 22130



# THEIRABAND™

## Träningsband 2,5 meter



[www.fysia.se](http://www.fysia.se)

[www.fysia.se](http://www.fysia.se)

### Vrid en arm

**Position:** Lägg det elastiska bandet under bägge fötterna och placera fötterna med ett höftbrett avstånd. Korsa elastiken bakom benen och linda den runt dina händer. Placera ena handen på framsidan av låret.

**Rörelse:** Vrid motsatt arm och dra armen bakåt samtidigt som du drar elastiken, vänd ryggen och leta efter din hand. Vänd så långt du kan utan att röra ben eller fötter. Återgå till startposition och upprepa rörelsen.



### Öppna och stäng

**Position:** Lägg det elastiska bandet under bägge fötterna och placera fötterna med ett höftbrett avstånd. Korsa elastiken bakom dina ben och linda den runt dina händer. Böj armbågarna och vrid handledna neråt mot golvet.

**Rörelse:** Separera dina armar och dra dem bakåt medan du drar skulderna mot varandra. Dra tillbaka armarna och returnera till startposition.



### Vänd dina fötter

**Position:** Lägg det elastiska bandet under bägge fötterna och placera fötterna med ett höftbrett avstånd. Korsas det elastiska bandet framför benen och linda det över dina händer. Placera dina händer på framsidan av dina lås. Vrid fötterna något mot varandra.

**Rörelse:** Vrid fötterna till sidan utan att röra knäna. Vänd så långt du kan. Vrid fötterna tillbaka till startpositionen.



### Bakårotation horisontell

**Position:** Lägg det elastiska bandet i en dörrkanal eller vik den runt ett dörrhandtag. Stå med bred fotbred med fötterna pekande snett mot sidan. Stå samman dina händer och rotera din kropp. Håll fötterna på golvet och positionen på samma plats under hela träningen. Sänk dina axlar och behåll en rak överkropp, rakt fram - i förhållande till dina ben.

**Rörelse:** Dra armarna framför kroppen och förbj, medan du roterar kroppen till vänster. Flytta samma sätt tillbaka till startpositionen. (Övning kan också utföras sittande).



### Diagonalt Drag

**Position:** Stå på golvet och sätt fötterna mitten av det elastiska bandet. Linda det elastiska bandet runt händerna, så det är sträckt närliggande armarna hänger ned längs kroppen. Placera dina händer på dina höfter. Dra åt bottenbens musklerna genom att suga in magen och rätta på ryggen.

**Rörelse:** Dra den högra armen upp över huvudet medan du drar det vänstra benet bakåt. Håll positionen medan du räknar till 5. Sänk till startpositionen och upprepa.



### Rodd

**Position:** Sätt fast elastiken i en dörr. Stå med fötterna i mitteleddet och håll armarna rakt framåt. Det elastiska bandet skall vara stramt när du har armarna utsträckta i brösthöjd. Dra åt bottenbens musklerna genom att suga in magen och rätta på ryggen.

**Rörelse:** Dra armbågarna så långt bak som möjligt medan du böjer dem. Dra ihop skulderna och dra armarna sakta bakåt längs med kroppen. Flytta sedan armarna tillbaka till startpositionen och upprepa. Du kan variera övningen genom att testa att stå på ett ben.



### Bröst Press

**Position:** Stå med ryggen till den dörr där det elastiska bandet är fäst. Placera fötterna med ett höftbrett avstånd och dra in armbågarna längs med kroppen.

**Rörelse:** Tryck båda armarna framåt tills de är helt sträckta och återgå till startpositionen igen. Du kan variera övningen genom att flytta ut ett ben horisontellt samtidigt som du sträcker ut dina armar



### Benböjning med armhiss

**Position:** Ställ dig i mitten av ett elastiska bandet med fötterna parallellt och i höftbredd. Korsas det elastiska bandet runt benen och framåt på utsidan av benen och linda ändarna av det elastiska bandet runt händerna. Böj lätt på knäna, rätta ryggen, sträck och Dra åt bottenbens musklerna, sug in magen och sänk axlarna.

**Rörelse:** Böj benen och tills du har nätt sittande position, överkroppen lutar du framåt i förhållande till dina höfter. Håll dina knä i riktade framåt i samma riktning som dina fötter. Dra fram armarna fram och flytta sakta upp till axelhöjd. Sänk till startpositionen och upprepa.



### Bäcken Lyft

**Position:** Ligg på rygg med böjda ben och fötter i höftbrett avstånd på golvet. Lägg den elastiska bandet över dina höfter och håll bandet under dina händer i mittlinje höfterna. Dra åt bottenbens musklerna genom att suga in magen.

**Rörelse:** Lyft upp ryggen från golvet tills höfterna helt är utsträckta. Sänk ner igen tills bäcken ligger på golvet utan att vila på golvet och utan att släppa på rygg och bottenbens musklerna.



### Dra ifrån nästa

**Position:** Sätt fast det elastiska bandet i dörren. Ligg på magen med armarna placerade rakt framåt. Vik det elastiska bandet runt händerna så att elasticiteten är stram när armarna sträcker sig. Benen ligger parallellt och fotlederna är sträckta.

**Rörelse:** Foreställ dig att ditt huvud är en förlängning av din rygg. Dra åt bottenbens musklerna och lyft överkroppen från golvet medan du drar armarna mot golvet. Montera skulderna och håll ett bra avstånd mellan axlar och öron.

**Andning:** Andas ut när armarna dras till skulderna och andas in när du sträcker armarna bakåt.



### Magböjning med armdrag

**Position:** Sätt fast det elastiska bandet i dörren. Ligg med knäna böjda och fötter i höftbrett isär. Sträck armarna över huvudet och vik elastiken runt händerna så att den är stram. Dra åt bottenbens musklerna genom att suga in magen.

**Rörelse:** Håll armarna sträckta längs med kroppen. Dra sedan armarna upp över huvudet och lyft huvudet från golvet, runda ryggen så mycket som möjligt. Rätta ryggen och höj armarna över huvudet.

**Andning:** Andas ut när armarna dras mot kroppen och ryggen är rak och andas in när armarna pressas över huvudet.



### Stående diagonalläyt

**Position:** Stå på alla fyra med elastiken runt en fot. Håll i ändarna av det elastiska bandet och lägg händerna under axlarna och knäna precis under höfterna. Sug in din mage och dra axlarna mot ryggen.

**Rörelse:** Dra ett ben bakåt och sträck motsatt arm. Sänk tillbaka till startposition och repetera träning.

