

THERABAND™

 Træningsvejledning til vores populære softweight

 Träningsvägledning för vår populära SoftWeight



TheraBand® Softweight



Art: 25810



Art: 25820



Art: 25830



Art: 25840



Art: 25850



Art: 25860



TheraBand Softweight er en lille rund håndholdt vægt, der fås i hele 6 forskellige modstande fra 0,5 til 3kg, med TheraBands unikke farvekoder for indikation af vægten.

TheraBand Softweight træner

- modsat traditionelle håndvægte/manchetter
- hele hånden samt fingrenes grebsfunktion!

Det unikke design gør TheraBand Softweight velegnet til både træning af 1 eller 2 hænder samtidig.

Ved øvelser, hvor formålet med TheraBand Softweight er rehabilitering, bør brugen af produktet altid følges op med instruktion fra enten terapeut eller læge.

De vil give dig instruktioner med hensyn til antal gentagelser og intensitet.



TheraBand SoftWeight är en liten rund hand- hållen vikt som finns i hela 6 olika motståndsnivåer från 0,5 till 3 kg, med TheraBands unika färgkodning som indikerar vikten.

TheraBand SoftWeight tränar

- till skillnad från traditionella hantlar eller viktmanschetter
- hela handen samt fingrarnas greppfunktion!

Den unika designen gör TheraBand SoftWeight lämplig för träning med en eller två händer samtidigt.

Vid övningar där syftet med TheraBand SoftWeight är rehabilitering bör användningen av produkten alltid ske i samråd med terapeut eller läkare.

De kommer att ge dig instruktioner kring antal repetitioner och träningsintensitet.

TheraBand Softweight



Øvelse 1

Hold TheraBand Softweight bolden med hånden liggende ovenpå bolden. Bevar kontakten i hele håndfladen, mens du triller frem og tilbage. Herved bøjes/strækkes håndleddet.

Gentages _____

1

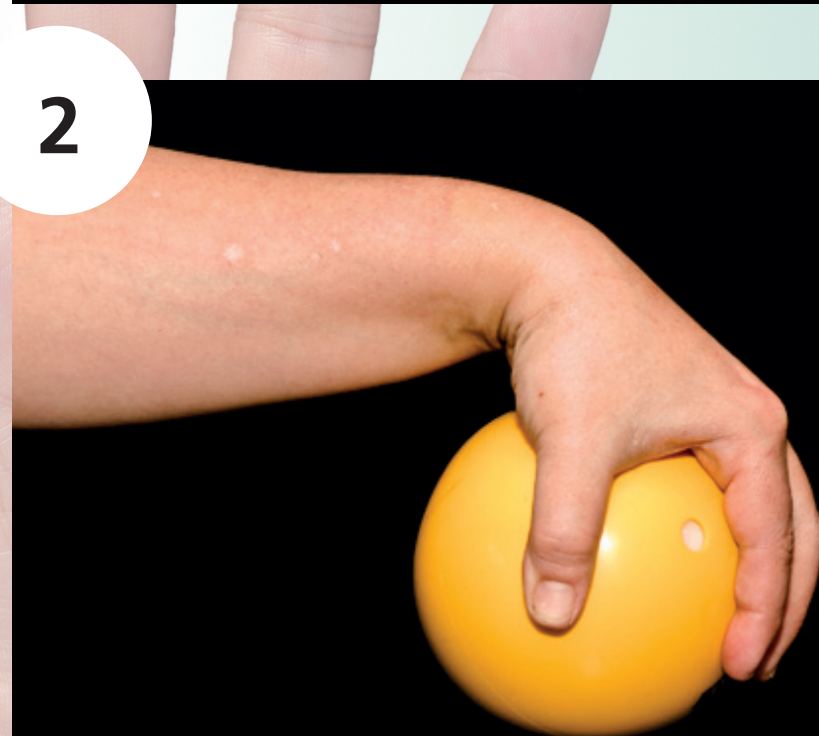


Övning 1

Håll TheraBand SoftWeight-bollen med handen vilande ovanpå bollen. Behåll kontakten med hela handflatan medan du rullar fram och tillbaka. På så sätt böjs och sträcks handleden.

Upprepa _____

2



TheraBand Softweight



Øvelse 2

Hold TheraBand Softweight bolden i den ene hånd. „Hæld” langsomt bolden over i den anden hånd ved at vende håndfladen nedad. „Hæld” retur.

Gentages _____



Övning 2

Håll TheraBand SoftWeight-bollen med handen vilande ovanpå bollen.
Behåll kontakten med hela handflatan medan du rullar fram och tillbaka.
På så sätt böjs och sträcks handleden.

Upprepa _____

1



2



3



TheraBand Softweight



Øvelse 3

Hold TheraBand Softweight bolden fast med begge hænder. Lad højre og venstre hånd skifte plads, så de skiftevis er oppe og nede.

Gentages _____

1



Övning 3

Håll TheraBand SoftWeight-bollen med båda händerna.

Låt höger och vänster hand byta plats, så att de växelvis är uppe och nere.

Upprepa _____

2



TheraBand Softweight



Øvelse 4

Hold hånden med håndfladen nedad ud over en bordkant, mens TheraBand Softweight bolden holdes i hånden. Løft op og ned i håndleddet med TheraBand Softweight bolden som modstand.

Gentages _____

1



2



Övning 4

Håll handen med handflatan nedåt ut över en bordkant medan du håller TheraBand SoftWeight-bollen i handen. Lyft upp och ner i handleden med TheraBand SoftWeight-bollen som motstånd.

Upprepa _____

TheraBand Softweight



Øvelse 5

Hold hånden med håndfladen opad ud over en bordkant, mens TheraBand Softweight bolden holdes i hånden. Løft op og ned i håndleddet med TheraBand Softweight bolden som modstand.

Gentages _____



Övning 5

Håll handen med handflatan uppåt ut över en bordkant medan du håller TheraBand SoftWeight-bollen i handen.

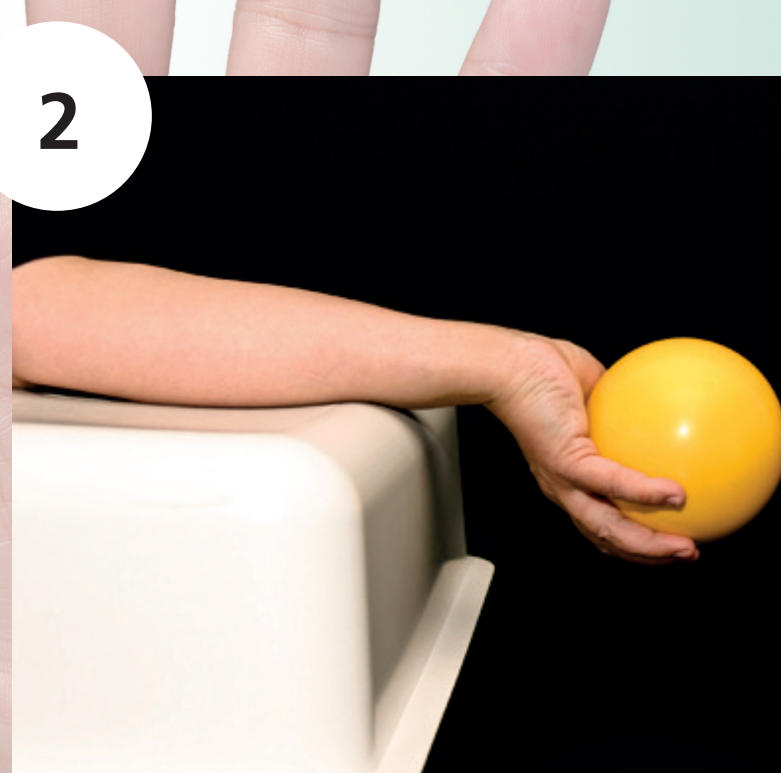
Lyft upp och ner i handleden med TheraBand SoftWeight-bollen som motstånd.

Upprepa _____

1



2



TheraBand Softweight



Øvelse 6

Sæt begge albuer i bordet, hold armene delvis lodret, mens begge hænder holder TheraBand Softweight bolden.

Før bolden ind mod ansigtet og herefter væk fra ansigtet. Bevægelsen skal ske i håndledet.

Gentages _____



Övning 6

Placera båda armbågarna på bordet och håll armarna delvis lodrätt medan båda händerna håller i TheraBand SoftWeight-bollen.

För bollen in mot ansiktet och därefter bort från ansiktet. Rörelsen ska ske i handleden.

Upprepa _____

1



2

