

TheraBand® Flexbar

Øvelse 1

Tag fat i den ene ende af TheraBand® Flexbaren, lad den anden ende ligge ind mod kroppen. Løft ved hånden, samtidig med at den anden ende presses ned i bordet.

Gentages _____

1



Øvelse 2

Tag fat i den ene ende af TheraBand® Flexbaren, mens den anden ende peger væk fra kroppen. Løft hånden og skub fremad, samtidig med at den anden ende presses ned i bordet.

Gentages _____

1



Øvelse 3

Tag fat i den ene ende af TheraBand® Flexbaren, pres den anden ende ned i bordet, samtidig med at håndfladen drejes ned mod bordet.

Gentages _____

1



Øvelse 4

Tag fat i den ene ende af TheraBand® Flexbaren og pres den anden ende ned i bordet, samtidig med at håndfladen drejes opad.

Gentages _____

1



TheraBand® Flexbar

Øvelse 5

Tag fat i den ene ende af TheraBand® Flexbaren og lad tommelfingeren ligge langs Flexbaren, mens den anden ende peger væk fra kroppen. Løft hånden, samtidig med at den anden ende presses ned i bordet.

Gentages _____

Øvelse 6

Tag fat i begge ender af TheraBand® Flexbaren. Buk begge ender sammen opad.

Gentages _____

Øvelse 7

Tag fat i begge ender af TheraBand® FlexBaren. Buk begge ender sammen nedad.

Gentages _____

Øvelse 8

Tril TheraBand® FlexBaren frem og tilbage, så fingrene bliver strakt helt ud.

Gentages _____

Øvelse 9

Tag fat i top og bund af TheraBand® FlexBaren. Vrid TheraBand® FlexBaren som en karklud.

Gentages _____

1



1



1



1



1

