



 **Træningsvejledning
til vores populære FlexBar**

 **Träningsvägledning
för vår populära FlexBar**



TheraBand® FlexBar



Vare nummer	Hårdhed	Modstand i kilo	
26102	Hård	4:4	11,0 kg
26101	Medium	3:4	7,0 kg
26100	Let	2:4	4,5 kg
26107	Ekstra let	1:4	2,5 kg



TheraBand® Flexbar er udviklet med henblik på at bevare eller øge styrken i dine hænder og arme.

Dens smarte design gør det også muligt at benytte den til mange andre former for træning såsom balance og koordination.

Den findes i fire hårdheder, hvor modstanden er angivet i den kraft i kilo, der skal bruges for at bukke den 90°.

Ved øvelser, hvor formålet er rehabilitering, bør brugen af produktet altid følges op med instruktion af enten terapeut eller læge. De kan give dig instruktioner med hensyn til antal gentagelser og intensitet.



TheraBand® Flexbar är utvecklad för att bevara eller öka styrkan i dina händer och armar.

Dess smarta design gör det också möjligt att använda den för många andra typer av träning, såsom balans och koordination.

Den finns i fyra hårdheter, där motståndet anges i den kraft i kilo som krävs för att böja den 90°.

Vid övningar där syftet är rehabilitering bör användningen av produkten alltid följas upp med instruktioner från antingen en terapeut eller läkare. De kan ge dig vägledning gällande antal repetitioner och intensitet.

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



Övning 1

Greppa ena änden av TheraBand® Flexbar, låt den andra änden vila mot kroppen.

Lyft med handen samtidigt som den andra änden pressas ner mot bordet.

Upprepa _____

TheraBand Flexbar



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



Övning 2

Greppa ena änden av TheraBand Flexbar medan den andra änden pekar bort från kroppen. Lyft handen och skjut framåt samtidigt som den andra änden pressas ner mot bordet.

Upprepa _____

TheraBand Flexbar



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 _____

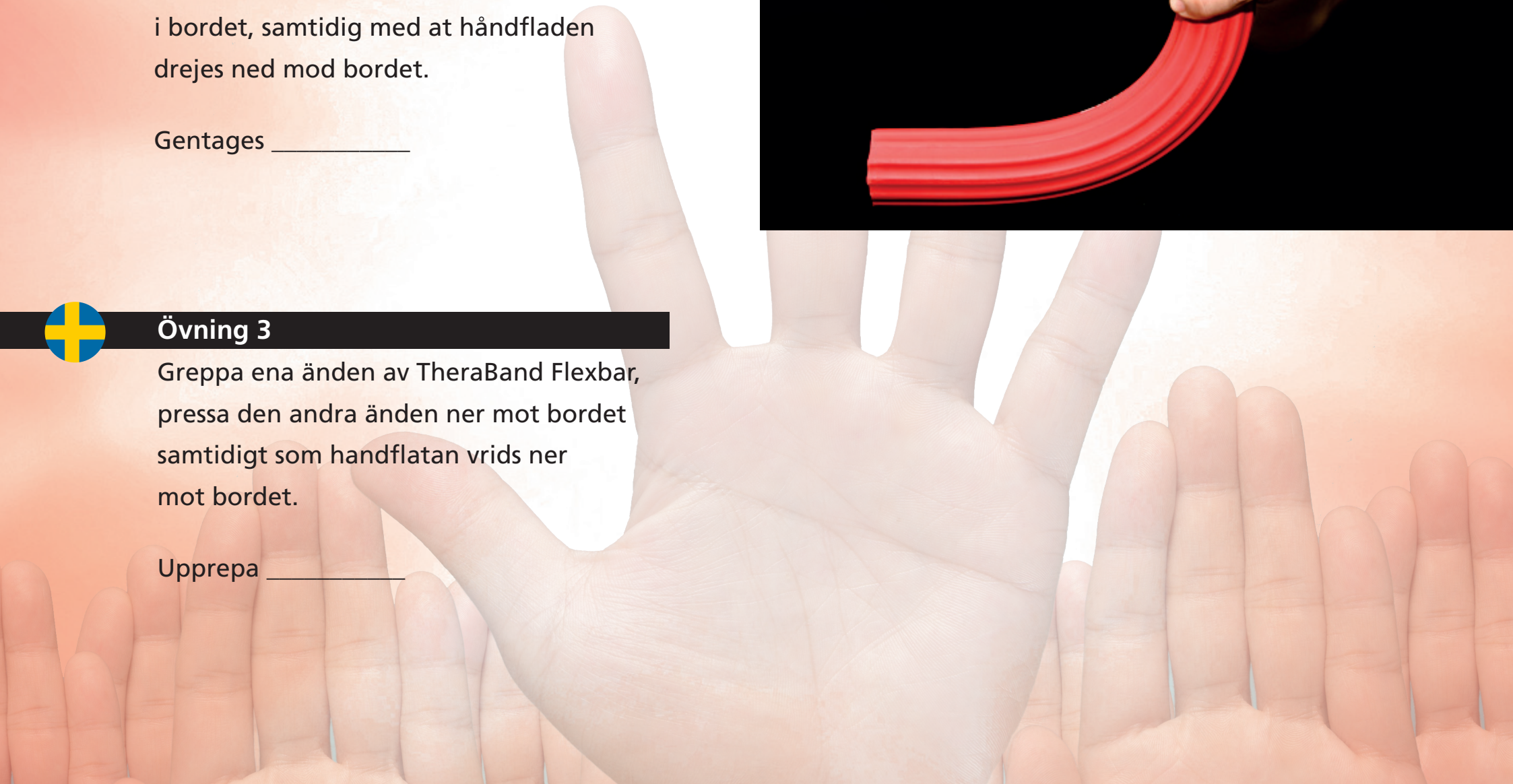
1



Övning 3

Greppa ena änden av TheraBand Flexbar, pressa den andra änden ner mot bordet samtidigt som handflatan vrids ner mot bordet.

Upprepa _____



TheraBand Flexbar



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



Övning 4

Greppa ena änden av TheraBand Flexbar och pressa den andra änden ner mot bordet samtidigt som handflatan vrids uppåt.

Upprepa _____



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 _____

1



Övning 5

Greppa ena änden av TheraBand Flexbar och låt tummen vila längs med Flexbaren, medan den andra änden pekar bort från kroppen. Lyft handen samtidigt som den andra änden pressas ner mot bordet.

Upprepa _____

TheraBand Flexbar



Øvelse 6

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

Gentages _____

1



Övning 6

Greppa båda ändarna av TheraBand Flexbar.
Böj båda ändarna uppåt.

Upprepa _____



TheraBand Flexbar



Øvelse 7

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

Gentages _____

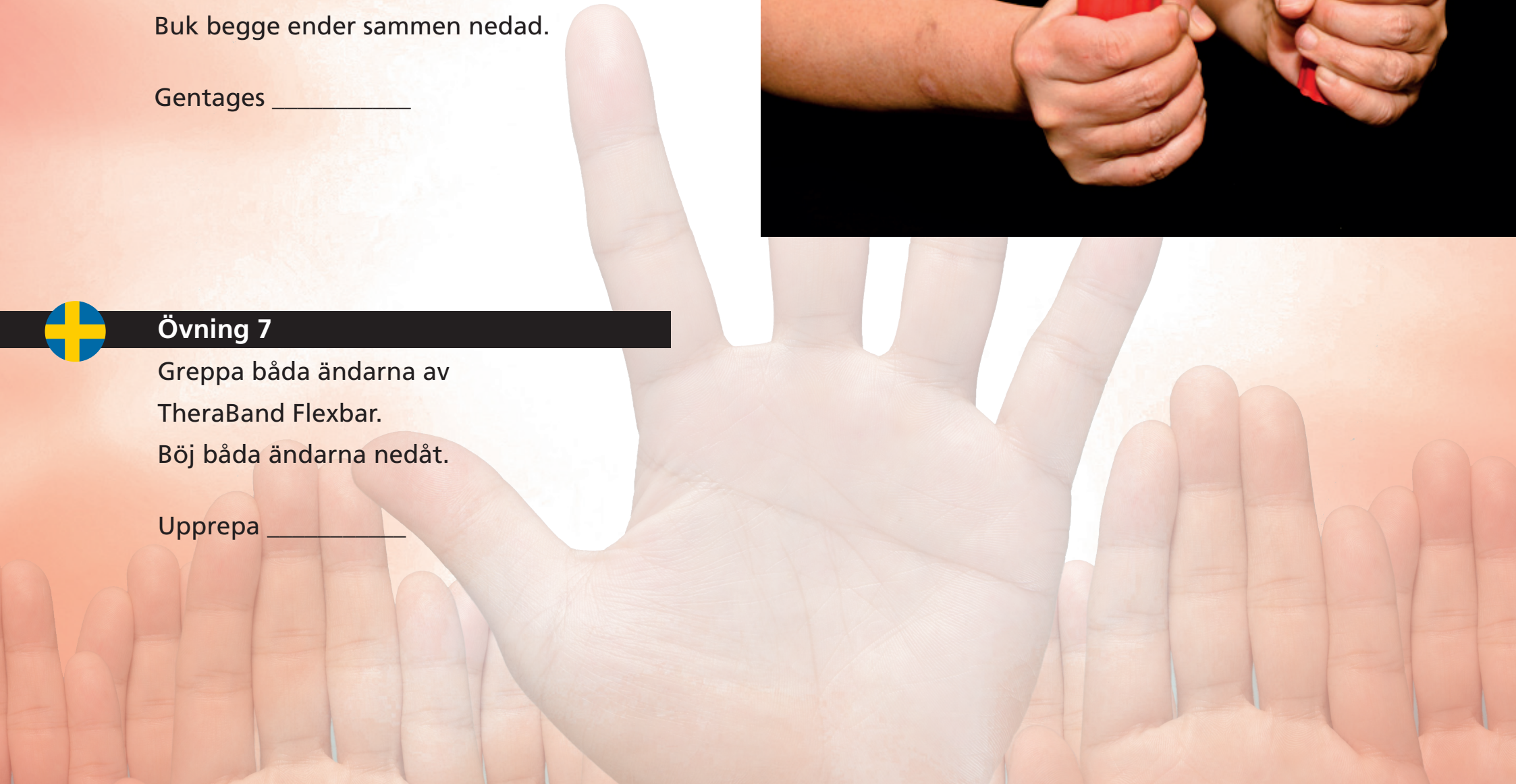
1



Övning 7

Greppa båda ändarna av
TheraBand Flexbar.
Böj båda ändarna nedåt.

Upprepa _____



TheraBand Flexbar

1



Øvelse 8

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

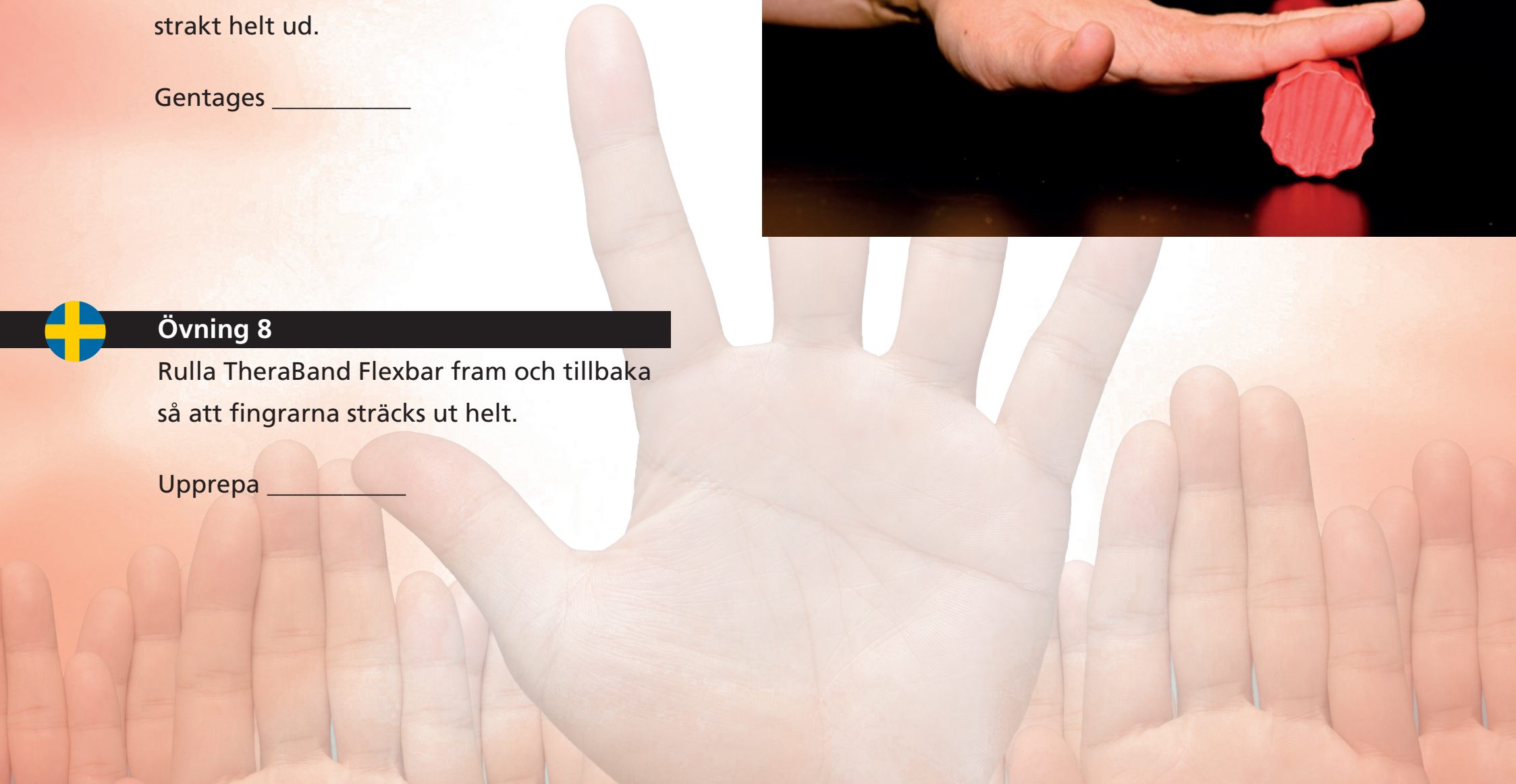
Gentages _____



Övning 8

Rulla TheraBand Flexbar fram och tillbaka så att fingrarna sträcks ut helt.

Upprepa _____



TheraBand Flexbar



Øvelse 9

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

Gentages _____

1



Övning 9

Rulla TheraBand Flexbar fram
och tillbaka så att fingrarna
sträcks ut helt.

Upprepa _____

