

Træningsbolde

Power bold



23010

TheraBand Power bold ø45cm gul



23020

TheraBand Power bold ø55cm rød

Træningsbolde

ABS bold



23011

TheraBand ABS bold ø45cm gul



23021

TheraBand ABS bold ø55cm rød

ABS funktionen i TheraBand bolden gør, at luften siver langsomt ud af bolden ved en eventuel punktering, og dermed forebygges en eventuel skade/ulykke. Bolden er med garanteret ABS-funktion til 90kg og hele 500kg dynamisk belastning!

TheraBand Power bold er vores mest "livlige" træningsbold. Tiltænkt dig der ønsker maksimal udfordring!



23030

TheraBand Power bold ø65cm grøn



23031

TheraBand ABS bold ø65cm grøn



23040

TheraBand Power bold ø75cm Blå



23041

TheraBand ABS bold ø75cm Blå



Pro serie bolde

Premium træningsbold i fantastisk kvalitet

TheraBand Pro Series bolde er det korrekte valg til dig, der ønsker maksimal udfordring i forbindelse med boldtræning. TheraBand Pro Series bolde fås fra ø45 til ø85cm og er med slow-deflate funktion, der betyder, at luften siver langsomt ud af bolden, hvis man skulle være uheldig at punktere den.

THERABAND®



12039
Pro Bold ø45cm



12041
Pro Bold ø55cm



12043
Pro Bold ø65cm



12045
Pro Bold ø75cm

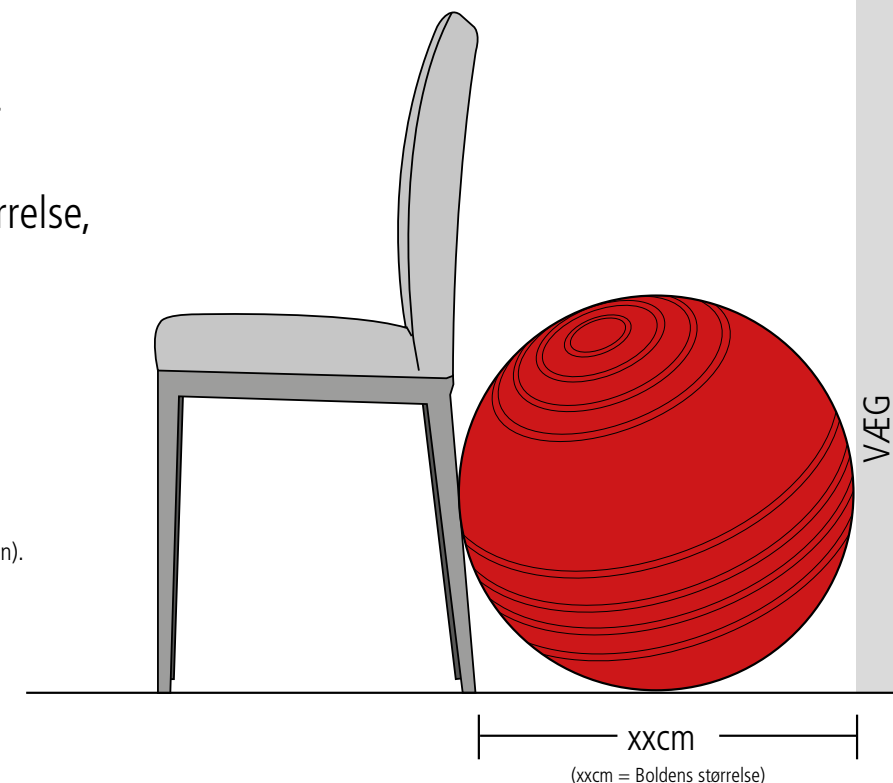


12047
Pro Bold ø85cm

Sådan puster du din nye Træningsbold korrekt op

THERABAND®

1. Mål boldstørrelsen ud fra en væg, sæt en stol på boldstørrelsens mål ud fra væggen. Læg bolden fladt på gulvet og pust bolden op til ca. 80% af fuld størrelse.
2. Lad bolden hvile i to timer
3. Pust bolden op til fuld størrelse, så den passer ind mellem væg og stol.
4. Lad bolden hvile i mindst 24 timer, inden den tages i brug
(dette for at sikre mindst mulig skævhed i bolden).



Vælg den rigtige bold

Du skal vælge størrelsen på din TheraBand bold efter din højde:

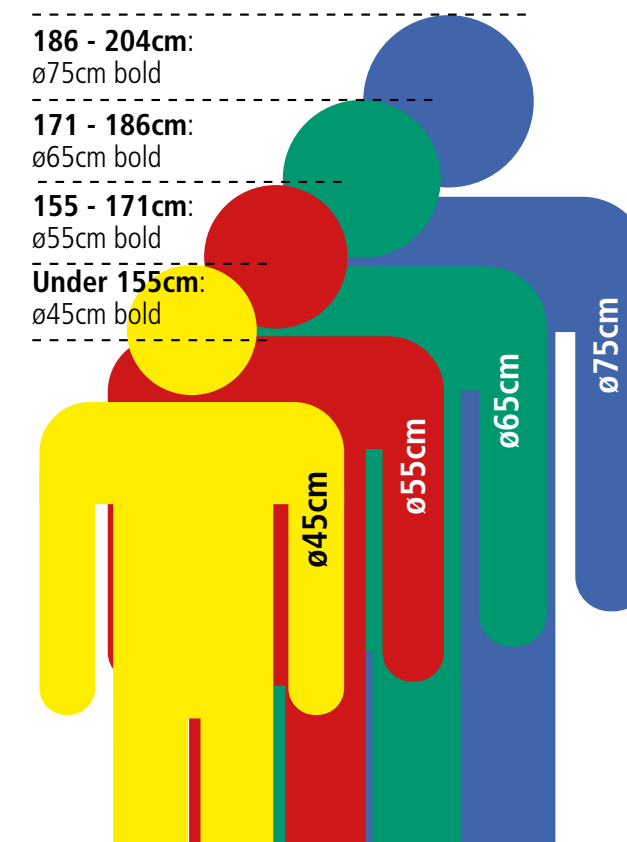
- under 155 cm: ø45 cm bold
- 155 - 171 cm: ø55 cm bold
- 171 - 186 cm: ø65 cm bold
- 186 - 204 cm: ø75 cm bold

186 - 204cm:
ø75cm bold

171 - 186cm:
ø65cm bold

155 - 171cm:
ø55cm bold

Under 155cm:
ø45cm bold



CLX

2,10 meter



13219
CLX gul 2,10 meter



13220
CLX rød 2,10 meter



13221
CLX grøn 2,10 meter



13222
CLX Blå 2,10 meter



13223
CLX Sort 2,10 meter

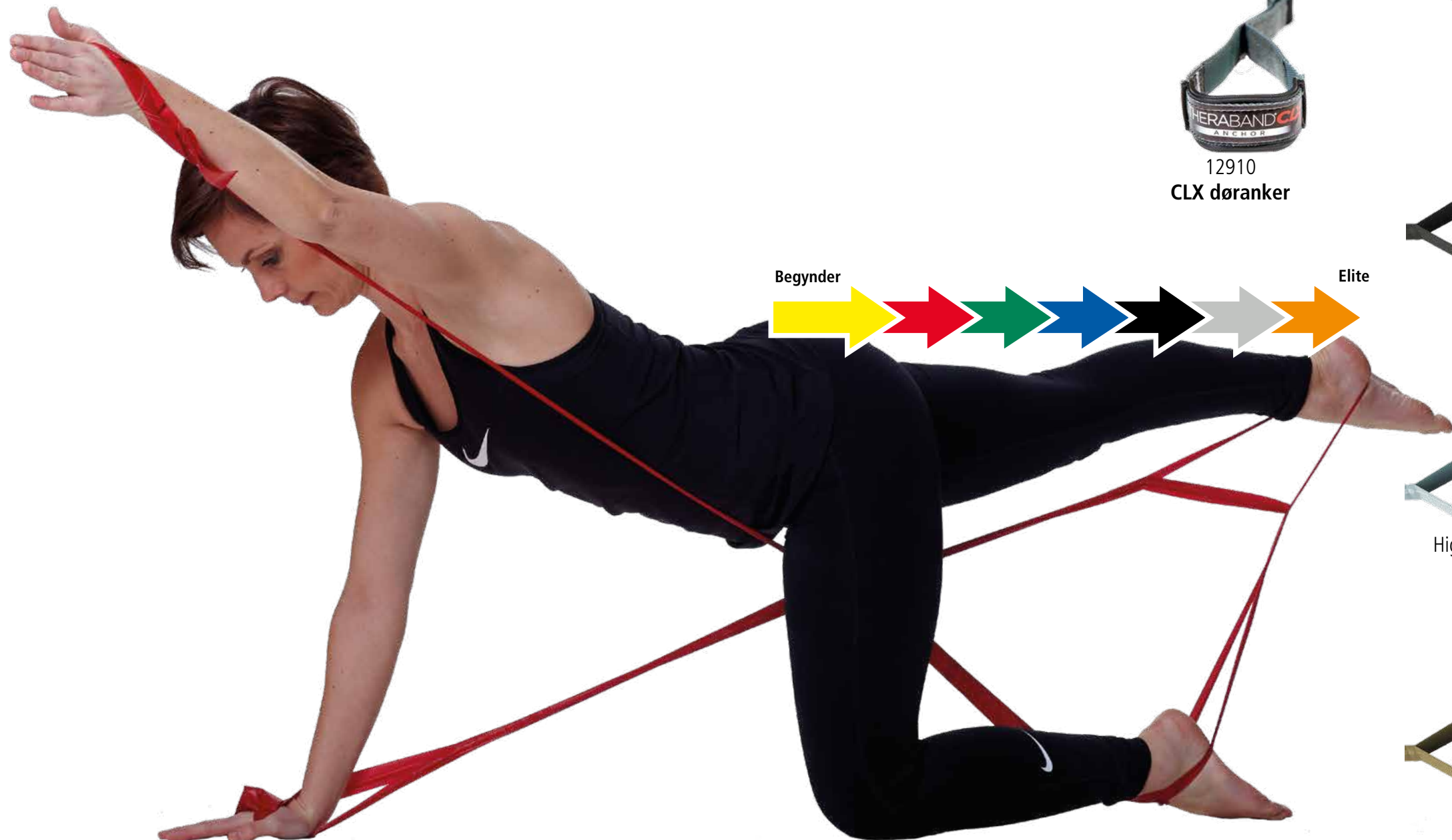


13224
CLX sølv 2,10 meter



13225
CLX guld 2,10 meter

TheraBand CLX er træningselastikken med "indbyggede håndtag". TheraBand er igen banebrydende og sætter nye standarder med sin latexfri, patenterede CLX - Consecutive Loops. Aldrig før har træning med elastik været så alsidig, så enkel og så inspirerende. TheraBand CLX elastik med Easy Grip Loops giver flere unikke grebsmuligheder.



CLX

22 meter



12778
CLX gul 22 meter



12779
CLX rød 22 meter



12780
CLX grøn 22 meter



12781
CLX Blå 22 meter



12782
CLX Sort 22 meter



High Resistance Band X-Heavy
CLX sølv 22 meter



12784
CLX guld 22 meter

Det har aldrig før været så let at lave øvelser for både øvre og nedre ekstremitet samtidig. TheraBand CLX leverer uovertruffen alsidighed og brugervenlighed, der vil ændre morgendagens måde at anvende træningselastik på. Glæd dig – TheraBand CLX er stærkt vanedannende.



12910
CLX døranker

Træningselastik

2,5 meter & 5,5 meter



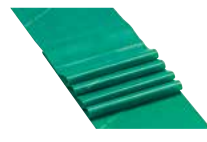
90510
Træningselastik beige
2,5 meter



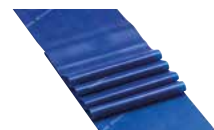
90512
Træningselastik gul
2,5 meter



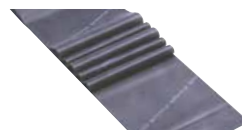
90513
Træningselastik rød
2,5 meter



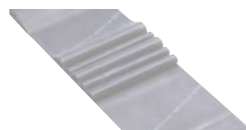
90514
Træningselastik grøn
2,5 meter



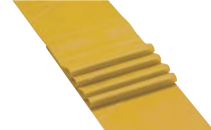
90515
Træningselastik blå
2,5 meter



90516
Træningselastik sort
2,5 meter



90517
Træningselastik sølv
2,5 meter



90518
Træningselastik guld
2,5 meter

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: Udadrøter 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: Udadrøter armene og træk armene bagud, mens du trækker skulderbladene mod hinanden. Indad roter armene igen og før dem tilbage til udgangsstilling.



20010
Træningselastik beige
5,5 meter



20020
Træningselastik gul
5,5 meter



20030
Træningselastik rød
5,5 meter



20040
Træningselastik grøn
5,5 meter



20050
Træningselastik blå
5,5 meter



20060
Træningselastik sort
5,5 meter



20070
Træningselastik sølv
5,5 meter



20080
Træningselastik guld
5,5 meter

Træningselastik

22 & 45 meter



20110
Træningselastik beige
45 meter



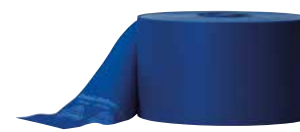
20120
Træningselastik gul
45 meter



20130
Træningselastik rød
45 meter



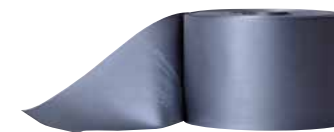
20140
Træningselastik grøn
45 meter



20150
Træningselastik blå
45 meter



20160
Træningselastik sort
45 meter



20170
Træningselastik sølv
22 meter



20180
Træningselastik guld
22 meter

Benbøjning med arm- og skulderbøjning

Stå midt på elastikken med fødderne parallelt i hoftebreddes afstand. Vikl 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. Bøj albuerne, kryds hænderne og vend håndfladerne ned mod gulvet.

Bevægelsen: Bøj i benene til lårbenet når vandret og overkroppen er fremadfældet i forhold til hoften. Hold knæene i samme retning som fødderne. Bøj albuer og skulderled, så albuerne trækkes op i skulderhøjde.



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.



Knæ-4-stående - diagonalloft

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.



Træningselastik

Latexfri



TheraBand elastikken har en evne til at forlænge sig ligefrem proportionalt, helt op til 500% af sin længde. Ved træning med elastik arbejder man typisk i området 0 til 200% forlængelse af TheraBand båndet.

PROcare har forhandlet TheraBand træningselastikker i Danmark siden 1995, og vores mangeårige erfaring med salg af træningselastik har lært os, at elastik ikke bare er elastik!



90612
Træningselastik gul
2,5 meter



90613
Træningselastik rød
2,5 meter



90614
Træningselastik grøn
2,5 meter



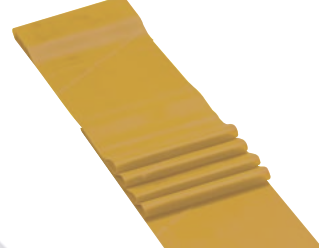
90615
Træningselastik blå
2,5 meter



90616
Træningselastik sort
2,5 meter



90617
Træningselastik sølv
2,5 meter



90618
Træningselastik guld
2,5 meter



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.



Roning

Elastikken fastgøres i en dør. Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og med armene strakt frem. Elastikken skal være stram, når armene er strakt frem i bryst højde. 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.



Træningselastik

Latexfri



11846
Træningselastik gul
45 meter latexfri



11847
Træningselastik rød
45 meter latexfri



11848
Træningselastik grøn
45 meter latexfri



11849
Træningselastik blå
45 meter latexfri



11850
Træningselastik sort
45 meter latexfri



50374
Træningselastik sølv
45 meter latexfri



50384
Træningselastik guld
45 meter latexfri



Sådan holder du din elastik korrekt



1



2



3

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 ballerne 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 bøje 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.



Træningselastik

Tilbehør

TheraBand tilbehør øger kvaliteten og muligheden for tilpasning og specifik træning. Tilbehøret sikrer en enkel og sikker fastholdelse af bånd eller tubing. En TheraBand Assist giver mulighed for at sætte flere elastikker sammen eller at fastgøre elastikken til f.eks. en ribbe.



THERABAND®

Håndtag og ankelstropper sikrer et bedre og mere behageligt greb. Dørankeret gør det muligt at fastgøre elastikken i døren. Tilbehøret giver mulighed for, at personer med dårlig grebsfunktion også kan benytte TheraBand træningselastikker og tubing.



22120
Greb 2 stk. i hver pakke



22130
Døranker



22125
Sportsgreb 30,5cm



22140
Ankel strap 2 stk. i hver pakke

High Resistance Bands

Træningselastik i tyk kvalitet

THERABAND®



15154
High Resistance Band - Let



15155
High Resistance Band - Medium



15156
High Resistance Band - Hård

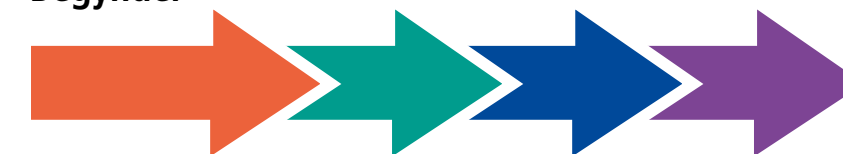


15157
High Resistance Band - Ekstrem hård



Begynder

Øvet



Tubing

7,5 meter og 30,5 meter

TheraBand tubing træningselastik til træning, når der er behov for ekstra styrke ifm. udefrakommende påvirkninger. Vi anbefaler at benytte TheraBand tubing, hvor der f.eks. trædes på træningselastikken med sko eller ved træning i eksempelvis vand.

Ved at benytte TheraBand tubing er du sikret træningselastik i absolut bedste kvalitet. TheraBand tubing benytter samme farvekoder for modstand som den brede TheraBand træningselastik.



21010
Tubing 7,5 meter



21020
Tubing 7,5 meter



21030
Tubing 7,5 meter



21040
Tubing 7,5 meter



21050
Tubing 7,5 meter

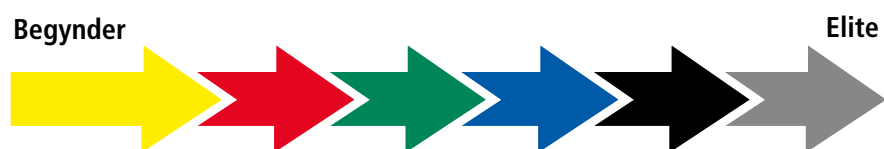


21060
Tubing 7,5 meter



21070
Tubing 7,5 meter

21170
Tubing 30,5 meter



Bodytrainer Tubing

140cm i længden

Den kendte TheraBand bodytrainer fås i 2 varianter. Den ene er med det faste formstøbte plasthåndtag monteret på TheraBand bodytrainer tubing, og den anden populære model er med bløde gennemsigtige greb. Vi anbefaler de bløde greb til dig, der ofte ønsker at træde på elastikken i enden med håndtaget.



Begge TheraBand bodytrainer tubings er ca. 140cm i længden. Ved at benytte TheraBand bodytrainer tubing er du sikret træningselastik i absolut bedste kvalitet. TheraBand tubing benytter samme farvekoder for modstand som den brede TheraBand træningselastik.



21741
Bodytrainer med blødt greb



21742
Bodytrainer med blødt greb



21743
Bodytrainer med blødt greb



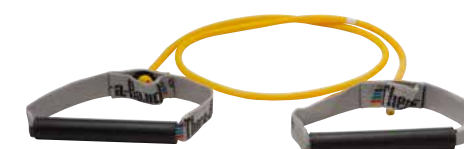
21744
Bodytrainer med blødt greb



21745
Bodytrainer med blødt greb



21746
Bodytrainer med blødt greb



21711
Bodytrainer med hårdt greb



21712
Bodytrainer med hårdt greb



21713
Bodytrainer med hårdt greb



21714
Bodytrainer med hårdt greb



21715
Bodytrainer med hårdt greb



21716
Bodytrainer med hårdt greb

Alle priser er vejl. udsalgspriser inkl. moms. Se aktuelle dagspriser og tilbud på www.procare.dk



Softweight bolde

Øvelser kan findes i vores håndtræningsvejledning

TheraBand Softweight bolde er et alternativ til traditionelle håndvægte eller vægtmanchetter. De er formet som en "håndbold" med en diameter på ca. 10cm. De har en behagelig overflade, som gør dem nemme at holde på. De er gode til træning af ældre, gigtpatienter samt til genoptræning efter

hånd- og underarmsskader. De er gode til holdtræning, idet de samme øvelser kan udføres med forskellig vægt og dermed give mulighed for individuel tilpasning.



25810

SoftWeight 0,5kg - ø10cm

DAGSPRIS - KLIK HER



25820

SoftWeight 1kg - ø10cm



25830

SoftWeight 1,5kg - ø10cm



25840

SoftWeight 2kg - ø10cm



25850

SoftWeight 2,5kg - ø10cm



25860

SoftWeight 3kg - ø10cm



Comfort Fit Ankle & Wrist Sets



Sælges som sæt

TheraBand vægtmanchetter er udført i slidstærkt neopren, foret med blødt og behageligt stof og har en enkel og let lukning.



25870

Comfort Fit Ankle & Wrist Set, 450g



25871

Comfort Fit Ankle & Wrist Set, 680g



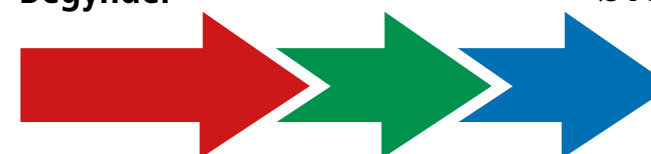
25872

Comfort Fit Ankle & Wrist Set, 1130g



Begynder

Øvet



Alle priser er vejl. udsalgspriser inkl. moms.
Se aktuelle dagspriser og tilbud på www.procare.dk

Hand Xtrainer



Fås i 4 forskellige hårdhede

TheraBand Hand Xtrainer er på rekordtid blevet mange terapeuters foretrukne træningsredskab til genoptræning af hænder. Den er også god til professionelle sportsudøvere, der ønsker maksimal udfordring og krafttræning af fingre, hænder og

underarme. TheraBand Hand Xtrainer fås i 4 forskellige hårdheder - lige fra let til maksimal udfordring! Kan opvarmes i mikrobølgeovn til f.eks. gigtramte hænder eller opbevares i fryser til kuldeterapeutisk behandling.



11853
Hand Xtrainer 10cm



11854
Hand Xtrainer 10cm

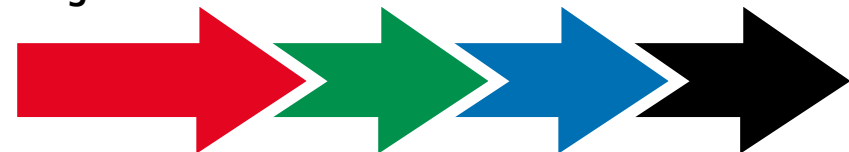


11855
Hand Xtrainer 10cm



11856
Hand Xtrainer 10cm

Meget let



Ekstra hård

Håndtræner



De populære TheraBand håndtræner

TheraBand håndtræner er det perfekte valg til både vedligeholdelse og genoptræning af hånden. Egner sig til bl.a. gigtsvage hænder, genoptræning eller som anti-stress bold ved computeren. De blå og sorte bolde henvender sig primært

til sportsudøveren. TheraBand håndtræner kan naturligvis opvarmes i mikrobølgeovn for varmeterapi eller lægges i fryseren for kuldeterapi. Findes i 5 forskellige hårdheder; gul, rød, grøn, blå og sort.



26020
Håndtræner ø5cm



26030
Håndtræner ø5cm



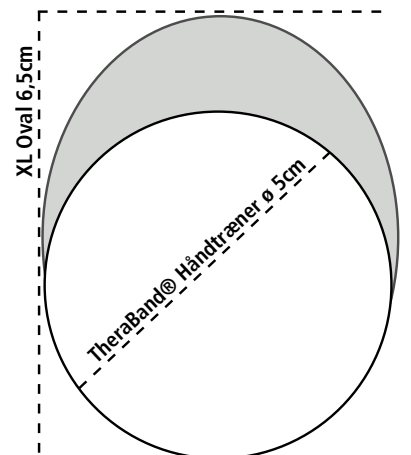
26040
Håndtræner ø5cm



26050
Håndtræner ø5cm
26053
Håndtræner XL Oval 5x6,5cm



26060
Håndtræner ø5cm
26063
Håndtræner XL Oval 5x6,5cm



Øvelse med håndtræner

Hold to TheraBand Håndtrænere i hånden. Rul dem rundt om hinanden, så de skifter plads i håndfladen.

Meget let



Ekstra hård



FlexBar



Talrige træningsmuligheder af hænder og underarm

TheraBand FlexBar er et funktionelt og effektivt træningsredskab designet med henblik på rehabilitering af hænder, håndled, underarme samt skuldre. TheraBand FlexBar produceres

i 4 forskellige sværhedsgrader, hvor modstanden er målt i kilo, som udtryk for den kraft det kræver at bukke FlexBaren til et "U".



26107
FlexBar - Meget let - Gul



26100
FlexBar - Let - Rød



26101
FlexBar - Medium - Grøn



26102
FlexBar - Hård - Blå

Hårdhed	Modstand i kilo	
Ekstra let	1:4	3,0 kg
Let	2:4	4,5 kg
Medium	3:4	7,0 kg
Hård	4:4	9,0 kg



Øvelse med Flexbar

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.



Øvelse med Flexbar

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



Øvelse med Flexbar

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

Træningsmåtter



kvalitetsmåtter designet til maksimal komfort

TheraBand træningsmåtter med non-slip overflade ligger stabilt på underlaget. De er udført i bedste kvalitet og er naturligvis fri for PVC. Den lukkede cellestruktur gør den behagelig at benytte

og giver samtidig maksimal liggekomfort. De er vand- og smudsafvisende. Findes i 3 varianter.



25053
Trænings måtte blå
60x190x1,5 cm



25054
Trænings måtte Grøn
60x190x1,5 cm



25055
Trænings måtte Rød
60x190x1,5 cm



25056
Trænings måtte blå
60x190x2,5 cm



25057
Trænings måtte Grøn
60x190x2,5 cm



25058
Trænings måtte Rød
60x190x2,5 cm



25056
Trænings måtte blå
100x190x1,5 cm



25057
Trænings måtte Grøn
100x190x1,5 cm



25058
Trænings måtte Rød
100x190x1,5 cm

Shoulder pulley

Effektiv skuldertræning

TheraBand skuldertræner med farvekodet snor gør det enklere for terapeuten at give sin patient instruktioner om, hvordan øvelsen skal udføres korrekt. Det solide døranker, vævet i kraftig nylon, giver dig et sikkert fæstne i en almindelig dør. Udstyret med 2 solide non-slip håndtag.



52161
Skulder træner



Roller Massage

TheraBand massagerulle er et fantastisk redskab til "Myofascial Release" og "Deep Tissue Massage". Den er udstyret med specialdesignet håndtag til trigger point release. Ved korrekt brug af TheraBand massagerulle opnås bl.a. øget blodcirkulation i de behandlede områder samt en øget muskelfleksibilitet og større bevægelighed. TheraBand massagerulle er udført i latexfri thermoplastisk materiale for maksimal levetid og enkel rengøring.



12010
Roller Massage



12011
Roller Massage Mobil



Massage bold

Løsner meget effektivt op i muskelspændinger

TheraBand massagebolde er i en lækker kvalitet, med mulighed for individuelt at regulere luftmængden ved hjælp af ventilen (kræver en pumpe).

Fås i størrelser fra 6cm til 10cm. Farven indikerer blot størrelse. Produceret i Tyskland efter strenge kvalitetskrav.

26903
Massage bold ø6cm



26902
Massage bold ø8cm



26901
Massage bold ø9cm



26912
Massage bold ø10cm



Balance træning

Anbefales til balancen og motorikken

TheraBand Stabiltræner er ovale pads opdelt i 3 sværhedsgrader, som giver progressiv og avanceret balancetræning til både genoptræning og fitness. Den grønne er fast og let til

begynder. Den blå er blød og middelsvær til øvede. Den sorte er ekstra blød og giver maksimal udfordring for øvede.

Begynder

Øvet



23305

Stabiltræner 23x40x4,5cm



23304

Stabiltræner 23x40x4,5cm



23323

Stabiltræner 26x44x6cm



THERABAND®

Balance træning

Balancebræt med non-slip overflade

TheraBand balancebræt produceret i den velkendte kvalitet med non-slip materiale imod gulvet. Utrolig gennemført balancebræt med ru overflade for maksimal sikkerhed ved brug og en garanteret lang holdbarhed. Mål: ø36cm. TheraBand formstøbt vippebræt i slagfast plast med den populære non-slip base imod gulvet. TheraBand vippebræt anbefales bl.a. til personer,

der ønsker at træne en bestemt bevægelsesretning. TheraBand vippebræt måler ca. 34x34 cm.



23301

Balancebræt med non-slip overflade ø 36cm

23300

Vippebræt non-slip overflade 34x34cm

Fodrulle

Effektiv til massage af bl.a dine fødder

TheraBand fodrulle er et simpelt, men effektivt træningsredskab til massage af bl.a dine fødder.

Kan fryses og derefter benyttes til f.eks. smertelindring eller reducere inflammation.



56150

Fodrulle ø4cmx13cm