

Fitness med  **Thera-Band**[®]
Systems of Progressive Exercise

Träningsstation



INSISTERA PÅ
ORIGINALET

Din professionella
vägledning för
daglig träning

www.thera-band.se

Innehåll

Inledning.....	2
Träningsstationen.....	3
Komponenter och egenskaper	3
Praktiskt bruk	6
Träningstips	7
Övningar.....	8

Inledning

Träningsstationen erbjuder olika lösningar för behandling och träning. Enkelt men effektivt lyckas stationen kombinera användningen av elastiskt motstånd på instabila ytor med användbara tillbehör som ger ett praktiskt system för att träna styrka,

balans och snidighet. Oavsett om du har rehabilitering eller din allmänna kondition som mål, kan träningsstationen hjälpa dig att uppnå dina målsättningar.



Träningsstation

Komponenter och egenskaper

Träningsstationen är lättviktig men hållbar vid upprepad och intensiv användning. Den mjuka färgen och den plana designen passar på nästan alla anläggningar eller i privata hem. De 10 gummiknopparna på botten förhindrar den från att glida på hårda ytor och ger en säker bas för träningen. 6 anslutningar och ett „clip-on“-system för anslutning av slangar ger ett mångsidigt och personanpassat styrketräningsprogram. Stationen har en stor fördjupning i mitten för anslutning av fler Thera-Band®-produkter. De populära träningsbollarna ger en kombinerad styrke- och snidighetsträning, medan instabila ytor som Stabilitetstränaren, Gung- och Vippbrädan bidrar med en extra balansträning i ditt program.

Följande tillbehör levereras tillsammans med Träningsstationen:

- 3 uppsättningar elastiska slangar med "clip-on" anslutningar: kort (30 cm), medel (40 cm) och lång (50 cm), i 3 färger, röd (lätt), grön (medel) och blå (hård).
- 1 träningsstång
- 1 par träningshandtag med "D"-ringanslutning
- 1 par stroppar med "D"-ringanslutning

De elastiska slangarnas motstånd grundar sig på den mängd/ procent-sats som slangen sträcks ifrån dess vilande längd (utsträckning). Till exempel en ursprunglig 40 cm lång grön slang

som sträcks till 80 cm, har 100 % utsträckning. Därför är bandets motstånd ca 2,3 kg.

Motstånd i kg

Utsträckning i procent

	Gul	Röd	Grön	Blå	Svart	Silver	Guld
25 %	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
50 %	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
75 %	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
100 %	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
125 %	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
150 %	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
175 %	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
200 %	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
225 %	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
250 %	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2

Thera-Band® elastiska slangar är gjorda av naturlig gummilatex. En lämplig användning och skötsel av slangarna är nyckelfaktorerna för en hållbar och säker träning med slangarna:

- Undersök alltid slangarna innan du använder dem för att kontrollera om det har uppstått små hack, repor eller punktering som kan leda till att slangarna går sönder.
- Förvara inte banden i direkt solljus eller i extrema temperaturer.
- Slangarna bör endast fästas till de 6 stålanslutningarna. Kontrollera att anslutningarna är säkra före varje övning.
- Stå eller sitt alltid på basen när du utför övningar med anslutna slangar.
- Rengör Träningsstationens slangar med mild tvål och vatten samt med icke slipande rengöringsmedel.
- Stå inte på basen med dubbar eller spikskor.
- Användning av slangarna kan orsaka allvarliga skador om de inte används på ett lämpligt och säkert sätt. Utför därför alltid säkra och smärtfria övningar. Undvik övningar där sträckningen av slangarna kan leda till att slangens plötsligt slår mot huvudet och orsakar skador på huvudet eller ögonen. Om denna typ av övningar har ordinerats bör du ha skyddsglasögon.
- Översträck inte slangarna med mer än 3 gånger deras vilande längd (till exempel, 30 cm till mer än 90 cm).
- Thera-Band® Träningsstation och slangar är inte leksaker. Övervakning rekommenderas när barn tränar med slangarna.

Praktiskt bruk

Träningsstationen kan användas med följande Thera-Band®-produkter:

- Slangar och handtag
- Träningsboll
- Träningsboll + slangar och handtag
- Stabilitetstränare + slangar och handtag
- Gungbräda/Vippbräda + slangar och handtag

Slangarna bör endast fästas till de 6 stålanslutningarna. Tillbehör som fästes på stationens yttre anslutningar är idealiskt för att träna överkroppen med handtag, träningsstång och träningsbollar. När du tränar överkroppen bör du alltid använda de långa slangarna.

Tillbehör som fästes på stationens inre anslutningar ger en intensiv träning av nedre delen av kroppen med eller utan tillbehör. Använd de korta slangarna för isolerad benträning, med undantag från knäböj med träningsstången som kräver de långa slangarna.



Träningsstips

De huvudsakliga målsättningarna i ett hälsoorienterat träningsprogram är ökad uthållighet och muskelmassa, samt förbättrad kroppsbyggnad och hållning. För att uppnå dessa mål bör nybörjare välja 6 till 8 övningar från följande program. Utför 1 till 3 set med 15 till 20 upprepningar. Du ska aldrig känna ansträngningen som mycket hård. Gå vidare till nästa slangfärg eller lägg till set eller träningsenheter i ditt program när du känner dig bekväm och du lätt kan utföra 3 set med 15 till 20 upprepningar. Följ dessa anvisningar, när använder Träningsstationen:

- Utför rörelserna långsamt och kontrollerat. Behåll en bra allmän kroppshållning före, under och efter varje rörelse.
- Slangen bör ha en liten spänning före varje rörelse för att skydda dina leder.
- Träna inte om du upplever smärta. Avsluta övningen om du upplever smärta. Om smärtan kvarstår bör du kontakta en läkare.
- Titta noggrant på bilderna och visualisera rörelsen innan du försöker göra den.
- Träna alltid båda sidorna av kroppen!

Förstärkning och koordination – Armar/Rygg

Stående rodd



Anslut två långa slangar med handtag på en av de inre anslutningspunkterna. Håll de något sträckta slangarna i höfthöjd. Dra upp händerna till hakan samtidigt som du böjer armbågarna.

Armextension (Triceps)



Anslut en lång slang med handtag till en av de yttre anslutningspunkterna. Sitt på en boll och greppa handtaget. Sträck ut armen långsamt och håll den rak. Håll armbågen fram.

Förstärkning och koordination – Armar/Rygg

Armböjning



Stå upp med lätt böjda knän. Greppa slangarnas handtag i höft-höjd. Baksidan av händerna bör peka nedåt och dina armbågar bör vara längs kroppen. Böj och sträck underarmarna.



Övningen kan även utföras utan Stabilitetstränaren.
Variation: Utför övningen sittande på träningsbollen.

Förstärkning och koordination – Armar/Rygg

Laterala armlyft



(a)



(b)



(c)

Håll slangarna till vänster och höger om kroppen i höfthöjd och lyft sakta armarna upp och utåt.

- (a) Baksidan av händerna pekar uppåt;
- (b) Baksidan av händerna pekar nedåt.
Öppna handflator.

Övningen kan även utföras utan Stabilitetstränaren.

Variation:

- (c) Utför övningen sittande på träningsbollen. Korsade slangar.

Förstärkning och koordination – Armar/Rygg

Armextension / lyft

a



b



Stå på stationens smala kant med en fot eller båda fötterna och greppa handtagen i höfthöjd. Dra nu båda armarna uppåt och framåt.

- a Baksidan av händerna pekar uppåt.
- b Baksidan av händerna pekar nedåt.
Öppna handflator.

Förstärkning och koordination – Armar/Rygg

Armlyft – frontalt

(a)



(b)



Sitt på bollen. Håll slangarna i höfthöjd och dra båda armarna framåt och uppåt.

- (a) Baksidan av händerna pekar uppåt;
- (b) Baksidan av händerna pekar nedåt.
Öppna handflator.

Förstärkning och koordination – bröstorg

Bänkpress



Ligg på rygg på träningsbollen. Låren, överkroppen och huvudet bildar en rak linje (spänn magen och rumpan en aning). Greppa träningsstången i brösthöjd.



Sträck och böj armarna.

Förstärkning och koordination – mage

Raka magmuskler



Ligg på rygg på bollen. Håll träningsstången framför dig i bröst-höjd. Rulla upp överkroppen en aning, håll kvar och sänk igen.

Lateral magmuskler



Stå upp, böj kroppen till vänster mot slangarnas motstånd. Håll kvar en kort stund och sträck upp kroppen igen. Byt sida

Förstärkning och koordination – ben

Tåhävningar



Stå på stationens smala kant och håll träningsstången bakom axlarna. Gå långsamt upp på tårna, och tillbaka ned på fötterna.

Utfall



Stå på stationens smala kant och titta bort från stationen. Träningsstången ligger bakom axlarna. Placera nu en fot på träningsstationen bakre smala kant (en fot bakåt). Gör lätta och långsamma nedåtrörelser av bysten i denna position.

Förstärkning och koordination – ben

Knäböj



Håll träningsstången bakom axlarna. Utför lätta knäböj. Se till att knäna inte skjuts för långt utanför din fotspets.



Föreställ dig att du sätter dig på en stol och reser dig igen.

Förstärkning och koordination – ben

Laterala benlyft



Stå med högra foten i mittfördjupningens vänstra del. Fäst en kort slang till den vänstra vristen med ett Assist™-band. Lyft nu benet åt sidan. Byt sida.

Benlyft



Variation: Roter med 45° och utför benrörelsen bakåt. Båda övningarna kan även utföras utan Stabilitetstränaren.

Sträckning – fram- och överkropp

Brygga



Sitt framåtriktat på träningsbollen. Lägg dig försiktigt på övre delen av ryggen och sträck armarna över huvudet. Låt armar och huvud hänga avslappnat.

Sträckning – sidomuskulatur

Båge



Ligg på sidan över träningsboll. Stöd dig på stationen med handen och behåll fötterna på golvet. Dra nu överarmen över huvudet mot golvet.

Sträckning – rygg

Sträckning – rygg



Ligg på mage över bollen. Händerna och fötterna bör röra vid golvet. Slappna av.

Tryckinformation

- Utgivare: Thera-Band GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
Tel.: +49 (0)6436 944 940
www.thera-band.de
info@thera-band.de
- The Hygenic Corporation
1245 Home Avenue
Akron, Ohio 44310 USA
www.thera-band.com
www.Thera-BandAcademy.com
- Författare: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
- Bilder: Philipp Artzt
- Design: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com
- Tryck: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band®, Color Pyramid®, och tillhörande färger är varumärken som tillhör The Hygenic Corporation. Obehörig användning är strängt förbjuden.

©2008 Thera-Band GmbH. Alla rättigheter förbehålls. Tryckt i Tyskland.

Thera-Band® motståndsbånd tillverkas i Malaysia.

Produktfamilj



 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Professionella Rehabiliterings-, tränings-
och fitnessprodukter.

www.thera-band.se



INSISTERA PÅ
ORIGINALET

 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Träningsstation



Leverantör

Generalagent