



Træningsvejledning til vores
populære softweight





Art: 25810



Art: 25820



Art: 25830



Art: 25840



Art: 25850



Art: 25860

TheraBand® Softweight

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

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 håndledet.

Gentages _____

1



2



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 _____

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



2



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



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 _____

1



2



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 håndleddet.

Gentages _____

1



2

