

Fit met

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

Verlang
het origineel

Soft Weights

Uw professionele handleiding
voor de dagelijkse training



www.thera-band.nl

Inhoud

Inleiding	2
De Soft Weights	3
Materiaal en Eigenschappen	3
Gebruik.....	4
Trainingsaanwijzing	5
Oefeningen	7
Kinderoefeningen	22

Inleiding

Soft Weights zijn een veelzijdig en handzaam alternatief voor gewichtsmanchetten en halters. Het zachte materiaal ondersteunt de functionele greepkracht op natuurlijke wijze en biedt naast normale krachttraining inzetmogelijkheden in training van de coördinatie.

Daardoor zijn de Soft Weights bijzonder geschikt voor gezonde volwassenen, senioren en topsporters, evenals voor personen met artritis en beperkte handkracht.

De Soft Weights

Materiaal en eigenschappen

De kleine, handige ballen hebben een standaard doorsnede van 11,3 cm en zijn in zes kleurgecodeerde gewichtsgroepen verkrijgbaar.

Kleur	Gewicht
Beige	0,5 kg
Geel	1,0 kg
Rood	1,5 kg
Groen	2,0 kg
Blauw	2,5 kg
Zwart	3,0 kg

De zachte gummie-bovenlaag biedt een optimale greep en is bij intensief gebruik door verschillende gebruikers eenvoudig te reinigen. De houdbaarheid en de veilige training met de Soft Weights

hangen in het algemeen van de juiste behandeling af:

- Controleer de Soft Weights regelmatig op scheuren of beschadigingen en ruil de gewichten naar behoefte om.
- Bewaar de Soft Weights niet in direct zonlicht, daar dit op den duur de kleur en het bovenmateriaal aantast.
- Vuile Soft Weights laten zich eenvoudig met een vochtige doek reinigen. De ballen niet helemaal in water dompelen, daar het water door het ventiel in het binnenste van de bal kan doordringen. Gebruik in water is hierdoor niet mogelijk.
- Probeer niet de bal te openen of de inhoud geheel of gedeeltelijk te verwijderen.
- Onjuist of onvoorzichtig gebruik kan tot verwondingen leiden. Voer daarom alleen de veilige en vooral de pijnvrije oefeningen uit.

Gebruik

De Soft Weights kunnen op de volgende manier gebruikt worden:

- alleen of met partner,
- één- of tweehandig (één bal of twee),
- in combinatie met een gymnastiekbal, balanstrainer, kantelbord of wiebelbord,
- in combinatie met mini-trampoline.

De Soft Weights zijn ideaal om kracht, evenwicht en coördinatie te verbeteren. Ze worden eveneens gebruikt voor de mobiliteit van sportspecifieke training en als een speelse inzet bij kinderen.



Trainingsaanwijzing

Bij een gezondheidsgerichte, preventieve krachttraining staan de verbetering van het uithoudingsvermogen, de opbouw van de spieren en de daarmee verbonden lichaamsvorming op de voorgrond.

Om deze doelen te bereiken zoekt de deelnemer 6-8 van de volgende oefeningen uit. Iedere oefening 15-20 herhalen. De volledige oefenvolgorde kan 1 – 3 maal herhaald worden. Tijdens de gehele training zou de belasting nooit als ZEER zwaar gevonden moeten worden. Is er een zekere basis bereikt en vindt u de training gemakkelijk, dan kunt u gewicht (kleur van de bal), Aantal van de oefenvolgorde (zinnen) en de trainingshoeveelheid verhogen. In beginsel dient u op het volgende te letten:

- Ga altijd eerst van licht naar zwaar (gewicht) en van een eenvoudige naar een moeilijke (oefenvolgorde).
- Let op een correcte houding en een langzame, gecontroleerde uitvoering van de beweging in de beginstand, bij de doorvoering en op het einde van de beweging.

- De training zou pijnvrij uitgevoerd moeten worden. Treedt er pijn op, gelast dan een pauze in. Bij herhaald optredende pijn dient u een arts te raadplegen.
- Een training met kinderen zou altijd onder toezicht en begeleiding gehouden moeten worden. De Soft Weights zijn geen speelgoed.
- Bekijk de oefening goed en stel u de afloop voor.
- ALTIJD de rechter en linker lichaamszijde trainen ook als op de afbeelding maar een zijde getoond wordt.

Versterking en coördinatie – armen

Armbuigen



Stand met lichtgebogen knieën.
Hou een van de Soft Weights op heuphoogte. De handrug wijst naar beneden, de ellebogen liggen dicht tegen het lichaam.



De onderarm buigen en weer strekken. De oefening kan ook met beide armen met twee Soft Weights uitgevoerd worden.

Versterking en coördinatie – armen

Arm strekken/Lift



a



b

a Stand met gebogen knieën. Houd de Soft Weight met beide handen voor het lichaam. De handrug wijst naar beneden, de ellebogen liggen dicht tegen het lichaam aan. De armen tot op schouderhoogte strekken en weer terug.

b De oefening kan ook eenarmig uitgevoerd worden.

Zijdeheffen



Stand met licht gebogen knieën. Houd de Soft Weight met gebogen elleboog zijdelings naast het lichaam. De handrug wijst naar beneden, de ellebogen liggen dicht tegen het lichaam aan.



Strek nu de arm horizontaal en voer hem dan langzaam weer terug.

Versterking en coördinatie – armen

Boven hoofd heffen



Stand met licht gebogen knieën. Houd de Soft Weight met gebogen elleboog naast het hoofd.



Strek de arm tot boven het hoofd en breng deze langzaam weer terug (beginpositie).

Boven hoofd heffen



Stand met licht gebogen knieën. De Soft Weight wordt met beide handen op heuphoogte gehouden, de handrug wijst naar beneden.



De Soft Weight met een hand naar links-boven heffen. De blik volgt de armbeweging. Wissel van arm.

Versterking en coördinatie – armen

Ligsteun



Steun met de handen op de Soft Weights en voer de ligsteunbeweging uit.



U kunt om te beginnen ook de knieën buigen.

Versterking en coördinatie – armen/rug

Reiken



- (a) Kanostand met Soft Weight voor u op de grond. Hef de Soft Weight en reik ermee naar achteren omhoog.



- (b) Kanostand met de Soft Weight voor de achterste knie. Hef de Soft Weight van links beneden naar rechts omhoog.

Versterking en coördinatie – rug

Roeien



Schouderbrede parallelstand. Bovenlichaam met rechte rug licht naar voren buigen. Houd de Soft Weight met beide handen voor het lichaam ongeveer op kniehoogte.



Trek nu de ellebogen naar achter en omhoog (schouderbladen samentrekken). Kort vasthouden en weer teruggaan.

Deadlift



Schouderbrede parallelstand. Bovenlichaam met rechte rug naar voren buigen. Houd de Soft Weight met beide handen achter het lichaam.



Richt uw bovenlichaam nu langzaam op. Daarna weer zakken.

Versterking en coördinatie – rug/buik

Zijdebuigen



Stand met Soft Weight boven het hoofd (gestrekte armen).



Buig het bovenlichaam langzaam naar de zijde. Kort vasthouden en langzaam weer terug.

Ruitenwisser



Buikligging. Houd de Soft Weight met gestrekte armen voor het hoofd.



Beweeg nu het bovenlichaam langzaam naar rechts en over het midden naar links.

Versterking en coördinatie – rug/buik

Steen heffen



Buikligging. Houd een Soft Weight in de linker hand (arm gestrekt). Een andere Soft Weight (steen) ligt voor het lichaam.



Hef de Soft Weight over de andere Soft Weight en geef over naar de rechter hand. Dan weer terug.

Buik



Rugligging met opgetrokken benen. Soft Weight op buikhoogte.



Hef het bovenlichaam licht en schuif de Soft Weight in de richting van de knieën. Kort vasthouden en weer terug (niet helemaal plat liggen).

Versterking en coördinatie – rug/buik

Knieën buigen



Stand met de Soft Weight tussen de bovenbenen. De handen liggen losjes op de buitenzijde van de bovenbenen.



Knieën buigen, zonder de Soft Weight te verliezen, kort vasthouden en weer recht gaan staan.

Knieën buigen met Arm heffen



Stand met Soft Weight in beide handen voor het lichaam.



Ga nu langzaam door de knieën en hef daarbij de armen licht naar voren en omhoog. Kort vasthouden en weer recht gaan staan.

Versterking en coördinatie – rug/buik

Benen/billen



Schouderbrede parallelstand. Knieën licht gebogen. Leg de Soft Weight voor het lichaam neer.



Pak nu de Soft Weight weer op en reik deze naar achter en omhoog tijdens het oprichten.

Versterking en coördinatie – hele lichaam

Diva



Parallelstand met voor de heupen naar binnen gedraaide arm.



Beweeg de arm met het gewicht naar boven en naar buiten. De oefening kan ook met beide armen (twee Soft Weights) uitgevoerd worden.

Versterking en coördinatie – hele lichaam

Diagonale strekking



- a Schouderbrede, licht verplaatste stand. Gewicht op het voorste been. Soft Weight op heuphoogte (ellebogen gebogen).



Terwijl u het achterste been naar buiten en naar achter opheft, brengt u de arm met het gewicht naar voren en omhoog. Uw blik volgt de armbeweging.

Diagonale strekking



- b Hef de knie van het achterste been op en breng de Soft Weight naar de knie.



- Nu het gebogen been naar achter uit strekken en parallel de Soft Weight naar voren en omhoog heffen.

b

Kinderoefeningen

Noot-werpen



De Soft Weight zittend of staand omhoog gooien en weer opvangen.



Er kunnen ook twee kinderen de Soft Weight naar elkaar toe gooien.

Ei-transport



De Soft Weight van kind tot kind doorgeven, of door de benen of over het hoofd.

Kever



De Soft Weight met de voeten doorgeven en aannemen.

Kinderoefeningen

Een beenstand



Op een been gaan staan (met of zonder balanstrainer) en de Soft Weight met de andere voet eenmaal om het been heen rollen.

Wandel-bal



Op de rug liggen en de voetzolen tegen elkaar zetten. De Soft Weight met de rechterhand onder de "beenbrug" door in de rechterhand van het andere kind doorgeven. De Soft Weight van de rechter- naar de linkerhand leggen en nu in de linkerhand van het andere kind doorgeven.

Dubbel-rondverkeer



In buikligging tegenover elkaar liggen, zodat de vingers zich bij uitgestrekte armen raken. De Soft Weight met gestrekte armen over de eigen rug ronddraaien, naar voren strekken en doorgeven naar het andere kind.

Colofon

- Uitgave van:** 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
- Auteurs:** Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
Charlotta Cumming, Dipl. Sportwissenschaftlerin
- Foto's:** Philipp Artzt
- Layout:** Oliver Schmidt, www.olischmidt.com
- Druk:** Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-band® in relatie tot de kleuren is een handelsmerk van Hygenic Corporation. Ongeoorloofd gebruik wordt strafrechtelijk vervolgd.
© 2007 Thera-Band GmbH. Alle rechten voorbehouden. Gedrukt in Duitsland. Vertaling L.M. Meijers b.v. © 2008

Productfamilie



 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Beproefde producten voor
revalidatie, sport en fitness

www.thera-band.nl

Thera-Band[®]
Systems of Progressive Exercise

Soft Weights

VERLANG
HET ORIGINEEL



**Uw professionele handleiding
voor de dagelijkse training**

Verkrijgbaar bij

Contact