

I form

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

INSISTERA PÅ
ORIGINALET

med mjuka viktbollar

Din professionella vägledning
för daglig träning



www.thera-band.se

Innehåll

| | |
|-------------------------------|----|
| Inledning..... | 1 |
| Mjuka viktbollar..... | 2 |
| Material och egenskaper | 2 |
| Hantering..... | 3 |
| Träningstips | 4 |
| Övningar | 5 |
| Övningar för barn | 24 |

Inledning

Lätta vikter är ett mångsidigt och mycket praktiskt alternativ till viktmanchetter och hantlar. Det mjuka materialet ger ett naturligt stöd för bra greppstyrka och erbjuder möjlighet till preskriptiv och rolig användning tillsammans med styrketräning.

Därför lämpar sig de mjuka viktbollarna lika väl för friska vuxna, äldre personer och elitsportare samt för patienter med artrit eller med nedsatt handörlighet.

Mjuka viktbollar

Material och egenskaper

De små och smidiga bollarna har en diameter på 11,3 cm och finns tillgängliga i sex färgkodade vikter.

| Färg | Vikt |
|-------|--------|
| Beige | 0,5 kg |
| Gul | 1,0 kg |
| Röd | 1,5 kg |
| Grön | 2,0 kg |
| Blå | 2,5 kg |
| Svart | 3,0 kg |

Den mjuka gummiytan ger ett optimalt grepp och är enkla att rengöra även när de används intensivt av flera personer. Hållbar-

het och säker träning med de mjuka vikterna beror på lämplig användning:

- Kontrollera regelbundet att det inte förekommer sprickor eller skador och byt ut vikterna vid behov.
- Förvara inte de mjuka viktbollarna i direkt solljus eftersom det påverkar färgen och ytan på lång sikt. Undvik även förvaring och användning vid extrema temperaturer.
- Om de blir smutsiga kan du rengöra dem med en fuktig trasa. Sänk inte ned bollarna i vatten eftersom vattnet kan tränga in genom ventilen. De kan inte användas under vatten.
- Försök inte att öppna bollarna eller att ta bort delar av innehållet.
- Olämplig eller vårdslös användning kan leda till skador. Utför endast säkra och framför allt smärtfria övningar.

Hantering

De mjuka viktballerana kan användas som följande:

- Ensam eller med en partner.
- Med en hand eller med båda händerna (en boll eller två bollar).
- I kombination med en träningsboll, Stabilitetstränaren, gungbrädan eller vippbrädan.
- I kombination med små studs mattor.

De mjuka viktballerana är idealiska för styrke-, balans och koordinationsträning och kan även användas för att mobilisera lederna och mjukvävnaden. Sportspecifik träning och lekfulla aktiviteter för barnträning kan också ske med hjälp av de mjuka viktballerana.



Träningstips

Fitnessorienterad förebyggande styrketräning fokuserar på en förbättrad muskeluthållighet, muskelutveckling och på de resulterande effekterna på kroppen. Nybörjare bör välja 6 till 8 av följande övningar för att uppnå detta mål. Varje övning bör upprepas 15-20 gånger. Hela sekvensen kan upprepas 1-3 gånger. Du bör aldrig uppleva EXTREMT hård ansträngning under träningen. När du har fått en bra grund och känner dig bekväm med övningarna kan du öka vikten (bollfärg), antalet upprepningar (set) och träningsfrekvensen. Observera följande principer:

- Gå alltid från lätta till tunga vikter och från enkla till komplexa övningar.
- Behåll en korrekt hållning och utför rörelserna på ett långsamt och kontrollerat sätt i början, under övningen och i slutet.
- Träningen bör vara smärtfri. Gör en paus om övningen blir smärtsam. Du bör kontakta en läkare om smärtan upprepas flera gånger.

- Träning med barn kräver ständig uppsyn och vägledning. De mjuka vikterna är inga leksaker!
- Examinera varje övning i detalj och visualisera rörelserna.
- Träna ALLTID både höger och vänster sida av kroppen även när bilden endast visar en sida.

Styrka och koordination – armar

Armbågsböjning



Stå upp med lätt böjda knän. Håll en av de mjuka viktbollerana i höfthöjd. Baksidan av händerna pekar nedåt och armbågen hålls nära kroppen.



Böj och sträck ut underarmarna. Denna övning kan även utföras med två mjuka viktbollerana och båda armarna samtidigt.

Styrka och koordination – armar

Armträckning / lyft



- a** Stå upp med lätt böjda knän. Håll en av de mjuka viktbollarna framför dig med båda händerna. Baksidan av händerna pekar nedåt och armbågarna hålls nära kroppen. Sträck ut armarna till axelhöjd och för sedan tillbaka dem.



- b** Denna övning kan även utföras med en arm åt gången.

Sidolyft



Stå upp med lätt böjda knän. Håll en av de mjuka viktbollerana på sidan med armbågen böjd. Baksidan av händerna pekar nedåt och armbågen hålls nära kroppen.



Sträck nu ut armen tills den är horisontal och flytta den långsamt tillbaka.

Styrka och koordination – armar

Lateral lyft



Stå med lätt böjda knän. Håll en mjuk viktball med böjd armbåge vid sidan av huvudet.



Sträck sedan armen över huvudet och för sedan långsamt tillbaka till utgångsläget. Växla sida.

Diagonalt lyft



Stå med lätt böjda knän. Håll viktbollen med böjda armar i ena handen och den andra handen som stöd under.



För vikten med ena handen snett rakt upp och följ med blicken armens rörelse, växta sida.

Styrka och koordination – armar

Push-ups



Stöd dig på de mjuka viktbollerana med båda händerna och gör push-ups.



Du kan böja knäna. Du kan även göra övningen med knäna i golvet för att minska belastningen.

Styrka och koordination – armar/rygg

Sträckning



- (a) Knäställning med ett ben fram och den mjuka viktbollen framför dig på golvet. Lyft bollen till sträckt arm gö uppåt och tillbaka ned.



- (b) Knäställning med ett ben fram och den mjuka viktbollen framför det bakre knäet. Lyft bollen från längst ned till vänster till högst upp till höger.

Styrka och koordination – rygg

Rodd



Parallell position med axelbredd mellan fötterna. Överkroppen lätt böjd framåt med rak rygg. Håll en av de mjuka viktbollarna framför dig med båda händerna, ungefär i knähöjd.



Dra nu armbågarna upp och ned (spänn skulderbladen), håll kvar en kort stund och släpp.

Dödslyft



Parallell position med axelbredd mellan fötterna. Överkroppen böjd framåt med rak rygg. Håll en av de mjuka viktbollerna bakom dig med båda händerna.



Gå rakt upp med överkroppen. Böj dig framåt igen.

Styrka och koordination – rygg/mage

Sidosträckningar



Stå med den mjuka viktbollen ovanför huvudet (armarna utsträckta).



Luta överkroppen långsamt åt sidan. Håll kvar positionen en kort stund och gå långsamt upp, rak i ryggen. Byt sida.

Vindrutetorkare



Position med ansiktet nedåt. Håll den mjuka viktbollen framför huvudet med armarna utsträckta.



Flytta överkroppen sakta till höger och sedan tillbaka till mitten, och därefter till vänster.

Styrka och koordination – rygg/mage

Lyfta stenar



Position med ansiktet nedåt. Håll en av de mjuka viktbollerana i vänster hand (armen utsträckt). Den andra bollen (sten) ligger framför dig.



Lyft bollen över stenen och lägg över den i höger hand. Lägg tillbaka den i vänster hand sedan.

Mage



Ligg på rygg med ben vinklade. Håll den mjuka viktbollen i maghöjd.



Lyft överkroppen en aning och tryck bollen mot knäna i knänas riktning. Håll kvar en kort stund och gå tillbaka (lägg inte ned den helt).

Styrka och koordination – rygg/rumpa

Knäböj



Stå med den mjuka viktbollen mellan låren. Låt händerna vila lätt på utsidan av låret.



Böj benen utan att släppa bollen, håll kvar en kort stund och gå tillbaka till rak ställning.

Knäböj med armluft



Stå och håll en av viktbollerana framför dig med båda händerna.



Böj nu sakta knäna medan du lyfter armarna försiktigt uppåt och framåt. Håll kvar positionen en kort stund och gå tillbaka till rak position.

Styrka och koordination – rygg/rumpa

Böjning och sträckning



Parallell position med axelbredd mellan fötterna. Lätt böjda knän. Lägg ner viktbollen framför dig.



Lyft den mjuka viktbollen och lyft den upp och tillbaka ned samtidigt som du sträcker dig.

Styrka och koordination – kropp

Diagonalt lyft



Parallell position med inre armrotation framför höfterna.



Flytta armen med viktbollen uppåt och utåt. Denna övning kan även utföras med två viktballar och båda armarna samtidigt.

Styrka och koordination – kropp

Diagonal sträckning



- a Axelbredd mellan fötterna, lätt förskjuten ställning. Vikten på det främre benet. Håll den mjuka viktbollen i höfthöjd (armbågen böjd).



a

Lyft armen med vikten uppåt och framåt medan du lyfter det bakre benet utåt och bakåt. Följ armrörelsen med ögonen.

Diagonal sträckning



b Lyft det ena knät och flytta viktbollen till knäet.



Sträck nu det böjda benet bakåt och utåt samtidigt som du lyfter den mjuka viktbollen uppåt och framåt.

b

Övningar för barn

Bollkast



Från en sittande eller stående position, kasta den mjuka viktbol-len upp i luften och fånga den.



Två barn kan även kasta bollen till varandra.

Äggstafett



Ge barnen var sin mjuk viktboll. Förflytta den antingen genom benen eller över huvudet.

Skalbagge



Ge varandra den mjuka viktbollen med hjälp av fötterna.

Övningar för barn

Position på ett ben



Stå på ett ben (med eller utan Stabilitetstränaren) och rulla den mjuka viktbollen en gång runt benet med hjälp av den andra foten.

Vandrande boll



Ligg på rygg och tryck ihop fötterna. Använd höger hand för att ge den mjuka viktbollen under "benbryggan" och i nästa persons högra hand. Flytta den mjuka vikten från höger hand till vänster hand och lägg den nu i nästa persons vänstra hand.

Dubbelrondell



Ligg mitt emot varandra på magen så att era fingrar rör varandra med armarna utsträckta. Flytta den mjuka viktballen med armarna utsträckta längs din egen rygg, sträck dig framåt och ge den till den andra personen.

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
- Författarna: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
Charlotta Cumming, Dipl. Sportwissenschaftlerin
- Bilder: Philipp Artzt
- Design: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com
- Tryck: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® och tillhörande färger är varumärken som tillhör The Hygenic Corporation. Obehörig användning beivras. 2007 Thera-Band GmbH. Alla rättigheter förbehålls. Tryckt i Tyskland.

Produktfamilj



 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Professionella rehabiliterings-,
sport- och fitnessprodukter.

www.thera-band.se

Mjuka viktbollar

INSISTERA PÅ
ORIGINALET



**Din professionella vägledning
för daglig träning**

Leverantörer

Generalagent