

Fit met de OEFENBAND

 **Thera-Band**[®]

VRAAG NAAR DE
ECHTE



www.thera-band.nl

Uw professionele handleiding
voor de dagelijkse training

Inleiding	1
Productinformatie	
Materiaal en eigenschappen	2
Keuze van de juiste band	4
Wikkelen en fixeren	4
Accessoires	5
Tips voor de training	6
Oefeningen voor volwassenen	
Voor sterkere spieren	7
Om dagelijkse activiteiten beter uit te voeren	20
Oefeningen voor kinderen	24

Wat in 1978 in Akron, Ohio, USA met enige gekleurde Latexbanden is begonnen, heeft zich tot het prototype van weerstandsproducten en oefenprogramma's voor meer kracht, mobiliteit en flexibiliteit ontwikkeld. Door de jaren heen is het assortiment van Thera-Band® in overeenstemming met de wensen en behoeften van de groeiende gezondheids- en fitnessmarkt toegenomen. Vandaag de dag vinden professionals en vrijetijdsgebruikers onder het merk Thera-Band® een compleet aanbod aan producten en oefenprogramma's om gezond en fit te blijven.

Een belangrijke factor van het succes van het merk Thera-Band® was en is de permanente nauwe dialoog met de experts. Zo werd in 1999 de Thera-Band® Academy opgericht als een platform voor onderzoek, opleiding, training en uitwisseling van ervaringen. Doel hiervan is de actuele kennis van onderzoek naar producten en wetenschappelijk onderbouwde oefenprogramma's over te brengen. Vooral het elastische Thera-Band® oefenband wordt in diverse oefenprogramma's gebruikt en leidt tot aantoonbaar positieve trainings- en therapieresultaten.

Wetenschappelijk onderzoek toont o.a. de volgende effecten aan:

- Toename van kracht
- Afname van pijn
- Verbetering van het evenwicht
- Meer uithoudingsvermogen
- Minder risico op vallen
- Verlaging van bloeddruk
- Verbetering van de lichaamshouding
- Vermindering van bewegingsbeperkingen
- Verbetering van functionaliteit
- Verbetering van mobiliteit en flexibiliteit

Uitgebreide referenties vindt u op de databank van de Academy: www.Thera-BandAcademy.com/research

Materiaal en eigenschappen van de oefenband

Thera-Band® oefenband is goedkoop, gemakkelijk mee te nemen en veelzijdig te gebruiken. Het systeem van de lineair stijgende weerstand is te herkennen door de, voor het merk Thera-Band® typische kleurcodering van geel, rood, groen, blauw, zwart, zilver en goud. Dit systeem

maakt een ideale instap in de training mogelijk in overeenstemming met het individuele lichamelijke prestatieniveau. De weerstand van de band is afhankelijk van zijn procentuele rek. Als u bij voorbeeld een rode oefenband met een uitgangslengte van 50 cm uitrekt tot 100 %, dan is de procentuele verlenging 100 procent. In de tabel kunt u de kracht lezen die voor deze rek nodig is: 1,8 kg.

Weerstand in Kg

		Geel	Rood	Groen	Blauw	Zwart	Zilver	Goud
Rek in %	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

De Thera-Band® oefenbanden worden gemaakt van zuiver Latex*. Het materiaal wordt na de vervaardiging voorzien van talkpoeder en moet ook tijdens het gebruik regelmatig met talkpoeder onderhouden worden. Mensen met een latexallergie kunnen teruggrijpen op latexvrije banden van Thera-Band®. Juist gebruik en juiste verzorging van de banden zijn de belangrijkste factoren die van invloed zijn op de levensduur van en veilig trainen met de oefenbanden.

- Vermijd mechanische inwerkingen (scherpe voorwerpen zoals ringen, lange vingernagels, ruwe zolen van sportschoenen enz.). Door kleine gaatjes of scheurtjes aan de zijkant kan de oefenband scheuren. Controleer de oefenband daarom voor iedere training. Gebruik van de originele Thera-Band® accessoires maakt de training gemakkelijker en beschermt de oefenband.
- Als voor een oefening een lus nodig is, gebruik dan de Thera-Band® Assist™ en zie af van knopen en plastic knijpers. Vooral knijpers (niet verkrijgbaar bij Thera-Band®) kunnen gevaarlijke projectielen worden wanneer ze los gaan tijdens de oefening.
- Bewaar de oefenband opgerold in een tasje of een doosje. Bescherm de band tegen direct zonlicht of hitte

(verwarming), omdat hierdoor het natuurlijke materiaal uitdroogt.

- Regelmatig poederen voorkomt aan elkaar plakken door vocht of transpiratie.
- Verontreinigde oefenbanden kunnen eenvoudig worden gereinigd in water met een milde zeep en zijn, na liggend drogen en bestuiven met talkpoeder, weer klaar voor gebruik.
- Onoordeelkundig of onvoorzichtig gebruik van de band kan zware kwetsuren veroorzaken. Doe daarom alleen veilige en pijnvrije oefeningen. Vermijd oefeningen waarbij de band in de richting van het hoofd zou kunnen terugslaan. Indien dergelijke oefeningen worden voorgeschreven, adviseren wij u een veiligheidsbril te dragen.
- De oefenband is geen speelgoed voor kinderen. Kinderen mogen alleen onder toezicht oefenen!
- Vermijd het gebruik van te korte oefenbanden. De ideale bandlengte ligt tussen 2,5 en 3 meter. Hierdoor worden gevaarlijke oefeningen, ongecontroleerde bewegingen en vooral scheuren van de band (bij een rek van meer dan 300 % mogelijk) vermeden.

- De band mag in het zwembad/water worden gebruikt. Na gebruik moet de oefenband echter met chloorvrij water worden afgespoeld, liggend worden gedroogd en met talkpoeder bestrooid.

Keuze van de juiste band

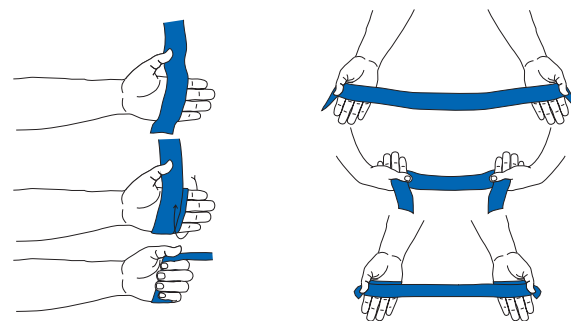
De keuze van de bandkleur en daarmee van de juiste bandsterkte is afhankelijk van de individuele fysieke conditie. Een oefening met het elastische band moet ongeveer 15 keer kunnen worden herhaald. Praktijkervaring toont aan dat de beige en gele oefenbanden overwegend bij revalidatie na operatieve ingrepen en door senioren worden gebruikt.

Vrouwen gebruiken tijdens de preventieve training meestal rode en groene oefenbanden, terwijl mannen over het algemeen goed met groene en blauwe oefenbanden overweg kunnen en pas in goed getrainde conditie overgaan op de zwarte oefenband. De kleuren zilver en goud worden vooral in de topsport gebruikt.

Wikkelen en fixeren van de band.

De oefenband wordt altijd dubbel om de hand of de voet gewikkeld. Zo wordt wegglijden voorkomen.

Bevestiging aan de handen



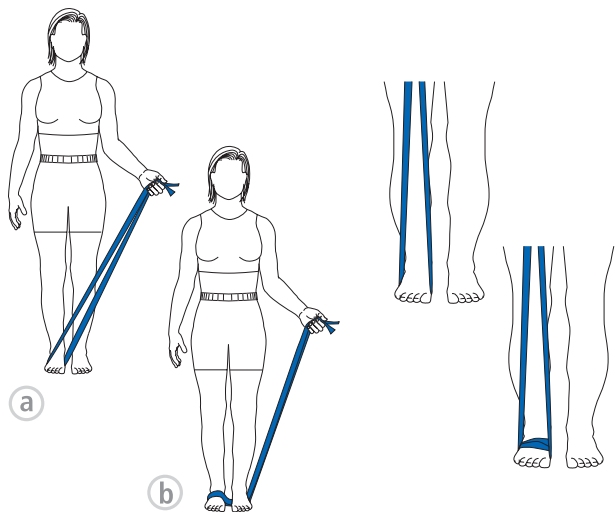
Om één hand wikkelen

Leg de band plat in de hand met het uiteinde naar de pink. De band nu een of twee keer om de hand draaien en met de duim vasthouden.

Om twee handen wikkelen

Begin met de handpalmen naar boven en de uiteinden van de band tussen duim en vinger. Houd de handen meer dan schouderbreedte uit elkaar. Draai de handpalmen naar binnen en wikkel zo de band een- tot tweemaal om de handen.

Bevestiging aan de voeten



Lus aan één voet:

- a Ga met één voet op het midden van de band staan.
- b De band als een lus om de voet leggen en met de andere voet vastzetten.

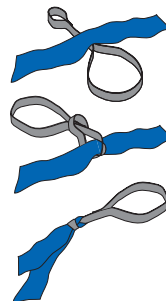
Bevestiging aan de voet met wikkeling

Ga met één voet op het midden van de band staan en wikkel een kant van de band rond de voet.

Nuttige accessoires bij de training met de oefenband

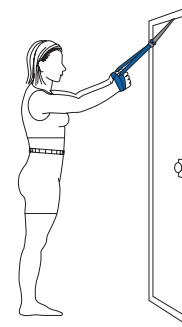
De bijna onbegrensde oefenmogelijkheden maken van de Thera-Band® oefenband een even eenvoudig als effectief trainingsmiddel. Door accessoires zoals Thera-Band® Assist™, deuranker, handgrepen, enkelbanden en sporthandgrepen zijn andere trainingsvarianten mogelijk.

Thera-Band® Assist™



Dubbele lus ter bescherming van de band (kan worden gebruikt als handgreep, voetlus, om aan een wandrek te bevestigen of een lus zonder einde te maken)

Deuranker



Flexibel en veilig bevestigingsmiddel. Hiermee kunnen veel oefeningen worden gedaan die anders alleen met partner mogelijk zouden zijn.

Trainen met de weerstandsband

Bij een op gezondheid georiënteerde preventieve krachttraining staat verbetering van het krachthuoudingsvermogen, de opbouw van de musculatuur en de daarmee gepaard gaande vorm en houding van het lichaam op de voorgrond. Om deze doelen te bereiken moeten beginners uit de volgende oefeningen er 6 tot 8 uitkiezen. Iedere oefening moet 15 tot 20 keer herhaald worden. De volledige oefenreeks kan 1 tot 3 keer herhaald worden. Tijdens de gehele training mag de belasting nooit als ZEER zwaar ervaren worden. Indien dit toch het geval is, moet op een lichtere band worden overgeschakeld. Het is zeer wel mogelijk dat voor verschillende delen van het lichaam verschillende kleuren band nodig zijn. Zodra een vaste basis is geschapen en de training gemakkelijk wordt, kan de weerstand, het aantal setjes en de frequentie van de training worden verhoogd.

In beginsel moet het volgende in acht worden genomen:

- Correcte houding en een langzame, beheerste uitvoering van de beweging in de basishouding, tijdens de uitvoering en aan het einde van de beweging.
- De band moet voor iedere beweging iets aangespannen zijn. Deze spanning op de band dient in de eerste plaats voor bescherming van de gewrichten.
- De trekrichting van de band heeft duidelijk invloed op de belaste spiergroepen en het belaste gewrichtsstelsel. Daarom moet absoluut worden gelet op de hoek tussen de band en het lichaamsdeel dat getraind wordt (arm, been). Bij 90° is de weerstand maximaal. Onder 30° is er geen effectieve trainingsweerstand.
- De training moet zonder pijn kunnen worden uitgevoerd. Zodra er pijn ontstaat, moet worden gepauzeerd. Bij herhaaldelijk optredende pijn, moet een arts geconsulteerd worden.
- De oefeningen met de oefenband worden telkens in de begin- en de eindhouding weergegeven. Bekijk de oefening nauwkeurig en stel u het verloop voor.
- De oefeningen ALTIJD met zowel de linker- als de rechterkant van het lichaam doen, ook wanneer in de afbeelding slechts een kant wordt getoond.

Gebogen arm Basisoefening



Uitgangspositie **(a)**



Eindpositie **(a)**

Basisoefening **(a)**

ga met de voorste voet in het midden van de band en met de andere voet iets erachter staan. Houd de handpalmen naar boven en de ellebogen in de zij. Buig de ellebogen en strek ze weer.

Variant



Eindpositie **(c)**

Variant **(b)** (zonder afbeelding)

Zelfde oefening als **(a)** maar tijdens de oefening de knieën buigen.

Variant "backhoe" **(c)**

Zelfde oefening als **(a)** maar de armen naar voren naar boven bewegen en daarbij de armen buigen.

Schuifdeur



Uitgangspositie **a**

Basisoefening **a**
ga op het midden van de band staan.



Eindpositie **a**

De armen met een schuivende beweging opzij tot op schouderhoogte strekken en weer langzaam teruggaan.

Variant **b** (zonder afbeelding): zelfde oefening als **a** maar buig de knieën terwijl de armen omhoog gaan.

Overhead lift



Uitgangspositie



Eindpositie

Ga op het midden van de band staan en kruis de uiteinden van de band voor het lichaam.

De armen opzij tot boven het hoofd strekken en weer laten zakken.

Butterfly



Uitgangpositie

Begin met de band om de bovenrug en de uiteinden van de band in de handen. Ellebogen gebogen.



Eindpositie

Uiteinden van de band voor het lichaam bij elkaar brengen.

Roeien



Uitgangspositie



Eindpositie

Band voor het lichaam met gestrekte armen op borsthoogte vastpakken (afstand tussen beide handen plm. 10 cm)

Afwisselend een arm naar voren strekken en de andere arm naar achteren trekken. Arm/schouders na 2 tot 3 maal kort ontspannen en opnieuw beginnen.
(Met het deuranker kunt u deze oefening nog effectiever en veiliger doen).

Begroeting BasisoefeningUitgangpositie **a**Eindpositie **a****Basisoefening **a****

ga met de voorste voet in het midden van de band en met de andere voet iets erachter staan. Kruis de uiteinden van de band voor het lichaam. Houd de handpalmen naar boven en de ellebogen in de zij. Armen naar voren en dan opzij naar boven bewegen.

VariantEindpositie **b****Variant "Vlieger" **b****

Doe met de achterste voet een stap naar voren en verplaats het gewicht naar deze voet. Strek gelijktijdig de armen en het achterste been.

Diagonaal trekken



Uitgangspositie



Eindpositie

Ga met de voeten op schouderbreedte op het midden van de band staan. Kruis de band voor het lichaam met de handpalmen omhoog en de ellebogen in de zij.

Diagonale strekking van arm en been (tegengesteld). Doe afwisselend beide zijden.

Curl up / rechte crunch BasisoefeningUitgangspositie **a****Basisoefening** **a**

Ga op de rug liggen met de knieën en heupen in een hoek van ca. 90 graden. Wikkel de band vanuit het midden vlak om beide voetzolen. Neem de uiteinden van de band vast en leg de handen losjes in de nek met de ellebogen naar buiten. Breng het bovenlichaam licht naar boven en weer terug. Ideaal voor beginners. Door de band wordt de oefening gemakkelijker!

Eindpositie **a**

Variant

Eindpositie **b****Variant** **b**

Bevestig de band stevig achter je (met het deuranker). Neem de uiteinden van de band vast en houd de ellebogen recht. Trek de handen tot voorbij de dijen en til het bovenlichaam daarbij iets omhoog. Ga langzaam terug. Heel effectief omdat u tegen de weerstand in moet werken.

Twisted Crunch Basisoefening

Thera-Band®



Uitgangspositie ①



Eindpositie ①

Basisoefening ①

Ga op de grond liggen met het midden van de band onder de schouderbladen. Steun op de hielen, neem de uiteinden van de band op de grond vast, til het bovenlichaam van de grond en breng de armen om de beurt naar de tegenovergestelde knie.

Variant

Eindpositie ②

Variant ②

Ga met gestrekte benen op de grond zitten. Wikkel de band om de rechtervoet. Houd beide uiteinden voor de borst vast. Draai het bovenlichaam naar links en langzaam weer terug. Wissel van kant.

Op handen en knieën



Uitgangspositie

Wikkel het midden van de band rond een voetzool en houd de uiteinden van de band ter hoogte van het hoofd (onderarmsteun).



Eindpositie

Strek het been met rechte rug en nek naar achteren en buig het weer langzaam. Het gebruik van een kussen (hier balanstrainer) vermindert de druk op de knie.

Abductie



Uitgangspositie



Eindpositie

Ga met beide benen naast elkaar staan. Zet één voet op de band en de andere in de "kleine" lus van de band.

Duw dit been naar buiten tegen de band in.

Adductie



Uitgangspositie

Ga met de achterste voet op het midden van de band staan maar laat een "kleine" lus voor de voorste voet.



Eindpositie

Trek het been in de lus naar de andere kant tot voorbij het been waarop u staat.

Been curl

Thera-Band®



Uitgangspositie



Eindpositie

Ga met één voet iets voor de andere voet staan. Wikkel het midden van de band om de achterste voet en ga met de voorste voet op beide uiteinden van de band staan.

Knie buigen en langzaam weer strekken.

Dagelijkse activiteiten

Om de dagelijkse bewegingen gemakkelijker en met minder risico op vallen uit te voeren, kunt u met de oefenband trainen. U zult al snel merken dat u uw dagelijkse bezigheden gemakkelijker aankunt.

Opstaan – Gaan zitten



Uitgangspositie **a**

Ga in het midden van de band zitten en wikkel beide kanten van de band een keer om de dijen.



Eindpositie **a**

Ga staan en trek daarbij met beide armen de band omhoog (strek de armen). Ga langzaam weer zitten.

- a** voeten evenwijdig
- b** een voet iets voor de andere (geen afbeelding)

Bukken - Strecken



Uitgangspositie **a**



Eindpositie **a**



Eindpositie **b**

Basisoefening **a**

Neem het midden van de band op ca. 20 cm breedte voor het lichaam vast. Houd een hand op heuphoogte. Buk naar voren naar beneden waarbij de band met een arm richting grond wordt getrokken (voeten naast elkaar/een voet voor de andere)

Variant **b**

Strekken (een arm/beide armen)

Variant **c**

Combineren van bukken en strekken

Opzij stappen Basisoefening



Uitgangspositie (a)



Eindpositie (a)

Basisoefening (a)

Wikkel de band om de dijen.

- (a) Doe een stap opzij naar een kant.

Variant



Eindpositie (c)

Variant (b) (zonder afbeelding)

Links en rechts opzij stappen combineren

Variant (c)

Opzij stappen in combinatie met bukken

Tillen Basisoefening

Uitgangspositie **a**



Eindpositie **a**

Basisoefening **a**

Ga in het midden van de band staan. Uiteinden van de band spannen en ter hoogte van de dijen vastpakken. Buig de knieën iets en strek weer tegen de bandweerstand in.

Variant

Uitgangspositie **b**



Eindpositie **b**

Variant **b**

Leg de handen op de schouders en buig en strek de knieën.

Oefeningen voor kinderen

In het gezin wordt de basis voor een gezonde lichamelijke ontwikkeling gelegd. Daarom is het belangrijk dat ouders in hun vrije tijd veel met de kinderen bewegen. Bij slecht weer kan dat ook binnen.

Probeer het maar.

Paardje spelen



Thera-Band®

Wikkel de band om de taille en begin maar. Trek de ander door de kamer of loop tegen de weerstand van de band in. Kan de kamer ook met gesloten ogen worden verkend?

Touwdans



Strek de band plm. 10 cm boven de grond. Balanceer op de band (naar voren, achteruit, met gesloten ogen)

Touwtje springen



Pak beide uiteinden van de band vast en begin maar...

Boksen



Basisoefening **a**

Basisoefening **a**

Ga in het midden van de band staan. Pak beide uiteinden van de band voor je lichaam vast op borsthoogte en begin te boksen (in de lucht, tegen papa's buik



Variant **b**

Variant superman/supervrouw **b**

Uiteinden van de band naast het lichaam vasthouden en de armen afwisselend of gelijktijdig omhoog steken.

Huppen – springen - rennen



Basisoefening **a**

Basisoefening **a**
Leg een band op de grond en spring er zijwaarts overheen.



Variant **b**

Variant **b**
Leeg meerdere banden op de grond en hup over de "zebrastrepen".



Variant **c**

Variant **c**
Rol een bal tussen de banden

Labyrint



Houd banden op verschillende hoogtes en schuine standen.

Basisoefening



Hoe kom je aan de andere kant van het labyrint?
(kruipen, springen ... alles mag)

Variant

Waterskiën



Basisoefening



Variant

Ga op een onstabiele ondergrond staan (balanstrainer, mat e.d.). Houd beide uiteinden van de band vast terwijl een van je ouders het midden van de band vasthoudt. Trek afwisselend aan de uiteinden van de band. Wat gebeurt wanneer papa of mama ook trekt?

Kun je tijdens de oefening ook hurken?

Uitgave van: Thera-Band® GmbH The Hygenic Corporation
Schiesheck 5 1245 Home Avenue
D-65599 Dornburg Akron, Ohio 44310 USA
Tel.: +49 6436 944940 www.thera-band.com
www.thera-band.de www.Thera-BandAcademy.com
info@thera-band.de

Auteurs: Astrid Buscher, gediplomeerd sportmanager
Charlotta Cumming, gediplomeerde sportwetenschapster
Gesine Ratajczyk, sportpedagoge

Foto's: Philipp Artzt

Layout: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Druk: Drukkerij Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® in relatie tot de kleuren is een handelsmerk van Hygenic Corporation.
Ongeoorloofd gebruik wordt strafrechtelijk vervolgd.
© 2006 Thera-Band GmbH. Alle rechten voorbehouden. Gedrukt in Duitsland.
Thera-band® weerstandsbanden worden vervaardigd in Maleisië.
Vertaling L.M. Meijers b.v. © 2007

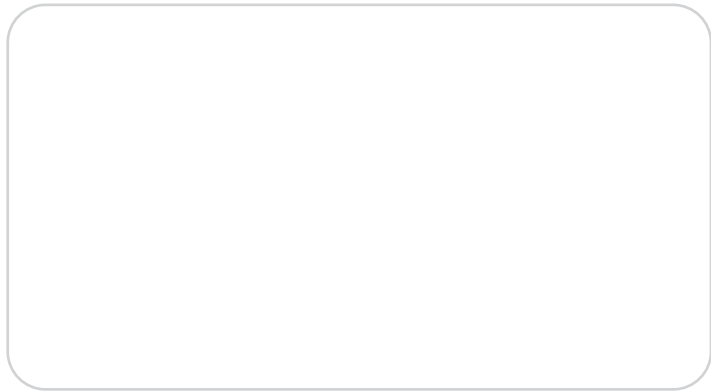


 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Beproefde producten voor
revalidatie, sport en fitness

www.thera-band.nl

Verkrijgbaar bij



Contact

Thera-Band GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 6436 944940
www.thera-band.de
info@thera-band.de