



THERABAND er skaberen bag trusted progressionssystem. Det er langt mere end farver, det er en krævende farvekodet system af modstandsniveauer

Modstandsniveau	Anbefalet træningsniveau/ aktivitet/intensitet
 2.4 lbs 1.1 kg	<b>Nem intensitet</b> Let genoptræning/fleksibilitet
 3 lbs 1.3 kg	
 3.7 lbs 1.7 kg	<b>Lav intensitet</b> Medium genoptræning/ begynder fitness/ lys konditionering
 4.6 lbs 2.1 kg	
 5.8 lbs 2.6 kg	<b>Moderat intensitet</b> Mellemliggende genoptræning/ hverdags fitness/ moderat konditionering og Fitness
 7.3 lbs 3.3 kg	
 10.2 lbs 4.6 kg	<b>Hård intensitet</b> Avanceret genoptræning/styrke træning/sport og fitness
 14.2 lbs 6.5 kg	
 15 lbs 7 kg	<b>Heavy intensity</b> Strength training/ sports rehab/ heavy fitness
 25 lbs 11 kg	
 35 lbs 16 kg	
 50 lbs 23 kg	<b>Variabel/justerbar intensitet</b> Flere konditionsniveauer/ omfattende styrke træning og kondition
 10 lbs 4.5 kg 100 lbs 45.4 kg	

# Træningselastik

## 22 & 45 meter



20110  
Træningselastik beige  
45 meter



20120  
Træningselastik gul  
45 meter



20130  
Træningselastik rød  
45 meter



20140  
Træningselastik grøn  
45 meter



20150  
Træningselastik blå  
45 meter



20160  
Træningselastik sort  
45 meter



20170  
Træningselastik sølv  
22 meter



20180  
Træningselastik guld  
22 meter



### Benbøjning med arm- og skulderbøjning

Stå midt på elastikken med fødderne parallelt i hoftebreddes afstand. Vikl elastikken bag om benene og frem på siderne af benene og slut af med at vikle enderne af elastikken omkring hænderne. Bøj let i knæene. Ret ryggen, spænd bækkenbunden, sug maven ind og sænk skuldrene. Bøj albuerne, kryds hænderne og vend håndfladerne ned mod gulvet.

**Bevægelsen:** Bøj i benene til lårbenet når vandret og overkroppen er fremadfældet i forhold til hoften. Hold knæene i samme retning som fødderne. Bøj albuer og skulderled, så albuerne trækkes op i skulderhøjde.

# Træningselastik 2,5 meter



# Træningselastik 5,5 meter



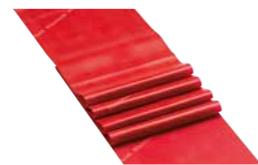
90510

Træningselastik beige  
2,5 meter



90512

Træningselastik gul  
2,5 meter



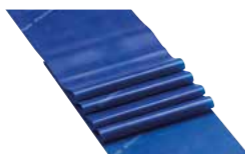
90513

Træningselastik rød  
2,5 meter



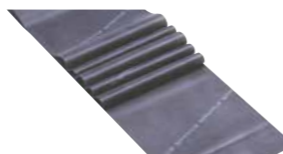
90514

Træningselastik grøn  
2,5 meter



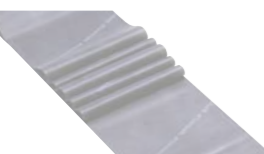
90515

Træningselastik blå  
2,5 meter



90516

Træningselastik sort  
2,5 meter



90517

Træningselastik sølv  
2,5 meter



90518

Træningselastik guld  
2,5 meter



20010

Træningselastik beige  
5,5 meter



20020

Træningselastik gul  
5,5 meter



20030

Træningselastik rød  
5,5 meter



20040

Træningselastik grøn  
5,5 meter



20050

Træningselastik blå  
5,5 meter



20060

Træningselastik sort  
5,5 meter



20070

Træningselastik sølv  
5,5 meter



20080

Træningselastik guld  
5,5 meter

## Drej en arm

Før elastikken under begge fødder og placer fødderne i hoftebreddes afstand. Kryds elastikken bag benene og vikl den om hænderne. Placer den ene hånd på forsiden af låret.

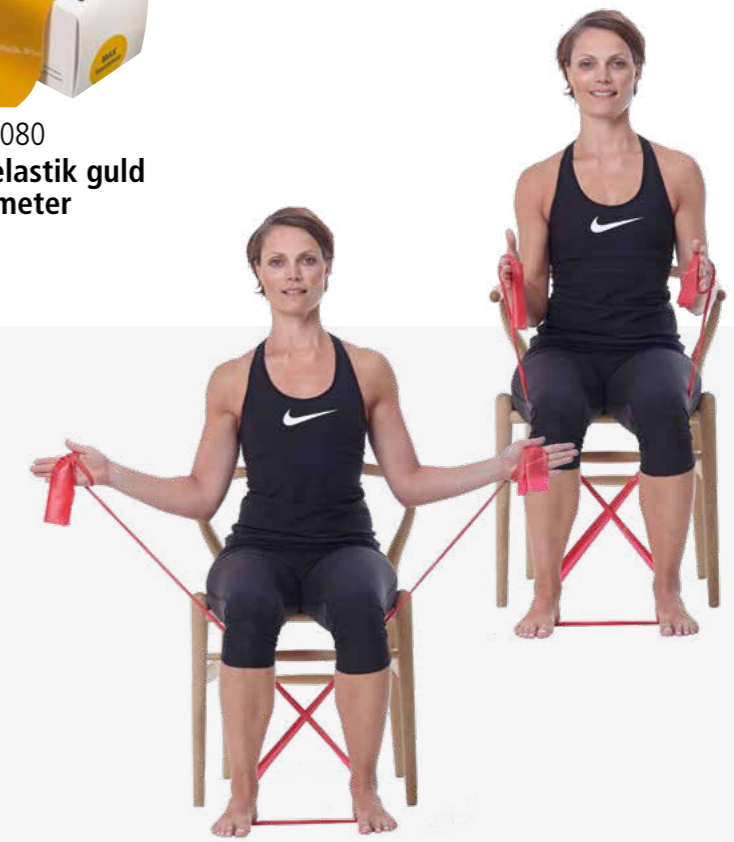
**Bevægelsen:** Udadroter den modsatte arm og træk armen bagud, mens du trækker i elastikken, drejer ryggen og kigger efter hånden. Drej så langt du kan, uden at du flytter ben eller fødder. Drej tilbage til udgangsstilling.



## Åbn og luk

Før elastikken under begge fødder og placer fødderne i hoftebreddes afstand. Kryds elastikken bag benene og vikl den om hænderne. Bøj albuerne og vend håndfladerne nedad mod gulvet.

**Bevægelsen:** Udadroter armene og træk armene bagud, mens du trækker skulderbladene mod hinanden. Indadroter armene igen og før dem tilbage til udgangsstilling.



# Træningselastik Latexfri

**LATEX  
FRI**

TheraBand elastikken har en evne til at forlænge sig ligefrem proportionalt, helt op til 500% af sin længde. Ved træning med elastik arbejder man typisk i området 0 til 200% forlængelse af TheraBand båndet.

PROcare har forhandlet TheraBand træningselastikker i Danmark siden 1995, og vores mangeårige erfaring med salg af træningselastik har lært os, at elastik ikke bare er elastik!



90612  
Træningselastik gul  
2,5 meter



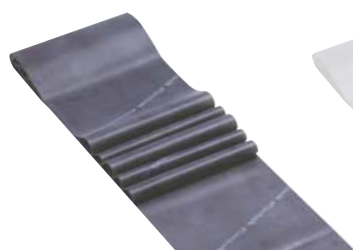
90613  
Træningselastik rød  
2,5 meter



90614  
Træningselastik grøn  
2,5 meter



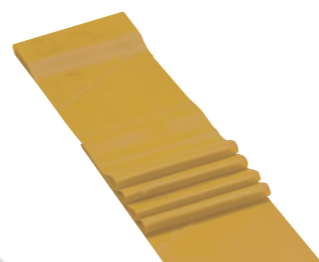
90615  
Træningselastik blå  
2,5 meter



90616  
Træningselastik sort  
2,5 meter



90617  
Træningselastik sølv  
2,5 meter



90618  
Træningselastik guld  
2,5 meter

# Træningselastik Latexfri

**LATEX  
FRI**



11846  
Træningselastik gul  
45 meter latexfri



11847  
Træningselastik rød  
45 meter latexfri



11848  
Træningselastik grøn  
45 meter latexfri



11849  
Træningselastik blå  
45 meter latexfri



11850  
Træningselastik sort  
45 meter latexfri



50374  
Træningselastik sølv  
45 meter latexfri



50384  
Træningselastik guld  
45 meter latexfri

## Sådan holder du din elastik korrekt



## Tilbehør



22120  
Greb  
2 stk. i hver pakke



22130  
Døranker



22140  
Ankel strap  
2 stk. i hver pakke



22125  
Sportsgreb 30,5cm

# CLX

## - trænings elastik med Løkker

- Performance Health har designet og skabt den næste innovation af elastiske modstandsprodukter, THERABAND CLX

- CLX - Konsekutive løkker er ikke-latex\*, hvilket giver alsidighed og brugervenlighed.

- THERABAND CLX Easy Grip Loops™ eliminerer helt behovet for nogensinde at binde knuder igen.

- CLX giver flere unikke grebsmuligheder og træningsmuligheder som åbne og lukkede håndbevægelser

- CLX giver mulighed for at holde sportsspecifikke genstande under modstand træning og endda "no grip required"-øvelser.

- Designet, skabt og fremstillet i Akron, Ohio, USA

\*Ikke lavet af naturgummilatex

THERABAND®



ALSIDIG X ENKEL X EFFEKTIV

### • 4 PRODUKTER I ÉT

elastik med håndtag & anker og sløjfer/løkker

- Holdbar LATEX FRI\*\* konstruktion

Sløjfer /løkker med let greb giver flere unikke greb muligheder

Forstærkede samlinger

# CLX

## 2,10 og 22 meter

TheraBand CLX er træningselastikken med "indbyggede håndtag". TheraBand er igen banebrydende og sætter nye standarder med sin latexfri, patenterede CLX - Consecutive Loops. Aldrig før har træning med elastik været så alsidig, så enkel og så inspirerende. TheraBand CLX elastik med Easy Grip Loops giver flere unikke grebsmuligheder.

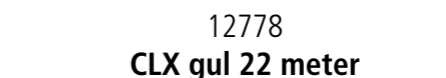
THERABAND®



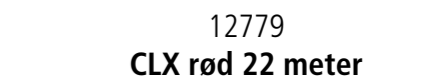
13219  
CLX gul 2,10 meter



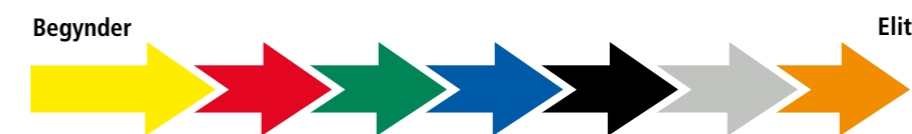
13220  
CLX rød 2,10 meter



12778  
CLX gul 22 meter



12779  
CLX rød 22 meter



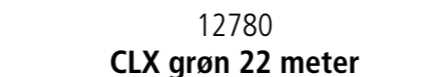
13221  
CLX grøn 2,10 meter



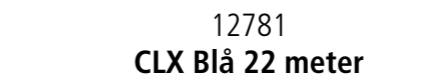
13222  
CLX Blå 2,10 meter



13223  
CLX Sort 2,10 meter



12780  
CLX grøn 22 meter



12781  
CLX Blå 22 meter



12782  
CLX Sort 22 meter



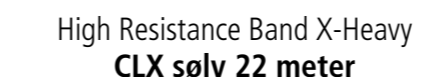
13224  
CLX sølv 2,10 meter



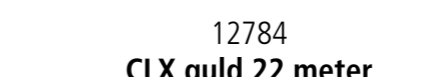
13225  
CLX guld 2,10 meter



12910  
CLX døranker



High Resistance Band X-Heavy  
CLX sølv 22 meter



12784  
CLX guld 22 meter

# Tubing

## 7,5 meter og 30,5 meter

TheraBand tubing træningselastik til træning, når der er behov for ekstra styrke ifm. udefrakommende påvirkninger. Vi anbefaler at benytte TheraBand tubing, hvor der f.eks. trædes på træningselastikken med sko eller ved træning i eksempelvis vand.

Ved at benytte TheraBand tubing er du sikret træningselastik i absolut bedste kvalitet. Theraband tubing benytter samme farvekode for modstand som den brede TheraBand træningselastik.



21010  
Tubing 7,5 meter



21020  
Tubing 7,5 meter



21030  
Tubing 7,5 meter

21110  
Tubing 30,5 meter

21120  
Tubing 30,5 meter

21130  
Tubing 30,5 meter



21040  
Tubing 7,5 meter



21050  
Tubing 7,5 meter



21060  
Tubing 7,5 meter

21140  
Tubing 30,5 meter

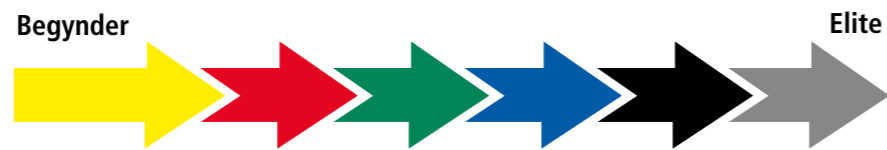
21150  
Tubing 30,5 meter

21160  
Tubing 30,5 meter



21070  
Tubing 7,5 meter

21170  
Tubing 30,5 meter



# Bodytrainer Tubing

## 140cm i længden

Den kendte TheraBand bodytrainer fås i 2 varianter. Den ene er med det faste formstøbte plasthåndtag monteret på TheraBand bodytrainer tubing, og den anden populære model er med bløde gennemsigtige greb. Vi anbefaler de bløde greb til dig, der ofte ønsker at træde på elastikken i enden med håndtaget.

Begge TheraBand bodytrainer tubings er ca. 140cm i længden. Ved at benytte TheraBand bodytrainer tubing er du sikret træningselastik i absolut bedste kvalitet. TheraBand tubing benytter samme farvekoder for modstand som den brede TheraBand træningselastik.



21741  
Bodytrainer med blødt greb



21742  
Bodytrainer med blødt greb



21743  
Bodytrainer med blødt greb



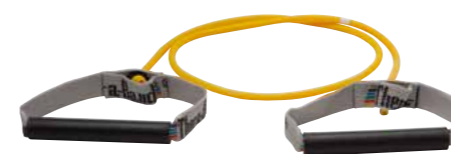
21744  
Bodytrainer med blødt greb



21745  
Bodytrainer med blødt greb



21746  
Bodytrainer med blødt greb



21711  
Bodytrainer med hårdt greb



21712  
Bodytrainer med hårdt greb



21713  
Bodytrainer med hårdt greb



21714  
Bodytrainer med hårdt greb



21715  
Bodytrainer med hårdt greb



21716  
Bodytrainer med hårdt greb

# High Resistance Bands

er designet at forbedre din ydeevne, hæve din kondition og øge din styrke.

- Fremstillet af meget holdbart, naturligt latex\* gummi
- Påtrykt visuel modstandsindikator til bekræfte korrekt strækning
- Ideel til assisterede pull-ups, kraftløft, Pilates, målrettet udstrækning og toning øvelser og helkropstræning
- Perfekt til at tilføje spænding til almindelige øvelser som push-up og dips



**Let**



15154

High Resistance Band



**Medium**



15155

High Resistance Band



**Hård**



15156

High Resistance Band



**Ekstrem hård**



15157

High Resistance Band

THERABAND



# FlexBar

Talrige træningsmuligheder af hænder og underarm

THERABAND



26107

FlexBar - Meget let - Gul



26100

FlexBar - Let - Rød



26101

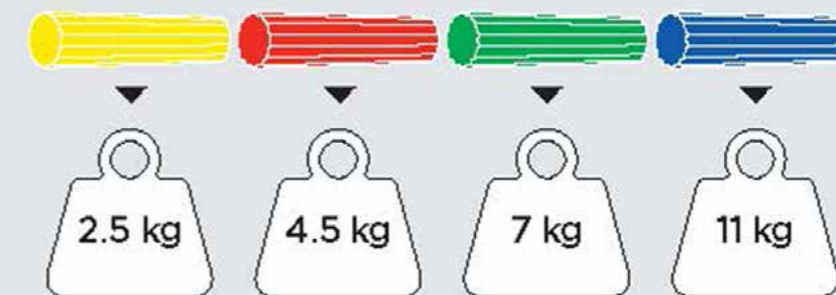
FlexBar - Medium - Grøn



26102

FlexBar - Hård - Blå

FLEXBAR ▶ FORCE



Hårdhed

Modstand i kilo

Hårdhed	Modstand i kilo
Ekstra let	1:4 3,0 kg
Let	2:4 4,5 kg
Medium	3:4 7,0 kg
Hård	4:4 9,0 kg



**Øvelse med Flexbar**

Tag fat i den ene ende af TheraBand Flexbaren, lad den anden ende ligge ind mod kroppen. Løft ved hånden, samtidig med at den anden ende presses ned i bordet.



**Øvelse med Flexbar**

Tag fat i top og bund af TheraBand Flexbaren. Vrid TheraBand Flexbaren som en karklud.



**Øvelse med Flexbar**

Tag fat i begge ender af TheraBand Flexbaren. Buk begge ender sammen nedad.

# Softweight bolde

## Øvelser kan findes i vores håndtræningsvejledning

TheraBand Softweight bolde er et alternativ til traditionelle håndvægte eller vægtmanchetter. De er formet som en "håndbold" med en diameter på ca. 10cm. De har en behagelig overflade, som gør dem nemme at holde på. De er gode til træning af ældre, gigtpatienter samt til genoptræning efter

hånd- og underarmsskader. De er gode til holdtræning, idet de samme øvelser kan udføres med forskellig vægt og dermed give mulighed for individuel tilpasning.



25810

SoftWeight 0,5kg - ø10cm



25820

SoftWeight 1kg - ø10cm



25830

SoftWeight 1,5kg - ø10cm



25840

SoftWeight 2kg - ø10cm



25850

SoftWeight 2,5kg - ø10cm



25860

SoftWeight 3kg - ø10cm



# Comfort Fit Ankle & Wrist Sets

## Sælges som sæt

TheraBand vægtmanchetter er udført i slidstærkt neopren, foret med blødt og behageligt stof og har en enkel og let lukning.



25870

Comfort Fit Ankle & Wrist Set,  
450g



25871

Comfort Fit Ankle & Wrist Set,  
680g



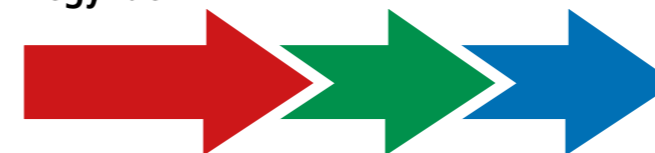
25872

Comfort Fit Ankle & Wrist Set,  
1130g



Begynder

Øvet



# Hand Xtrainer

## Fås i 4 forskellige hårdhede

TheraBand Hand Xtrainer er på rekordtid blevet mange terapeuters foretrukne træningsredskab til genoptræning af hænder. Den er også god til professionelle sportsudøvere, der ønsker maksimal udfordring og krafttræning af fingre, hænder og

underarme. TheraBand Hand Xtrainer fås i 4 forskellige hårdheder - lige fra let til maksimal udfordring! Kan opvarmes i mikrobølgeovn til f.eks. gigtramte hænder eller opbevares i fryser til kuldeterapeutisk behandling.



11853  
Hand Xtrainer 10cm



11854  
Hand Xtrainer 10cm

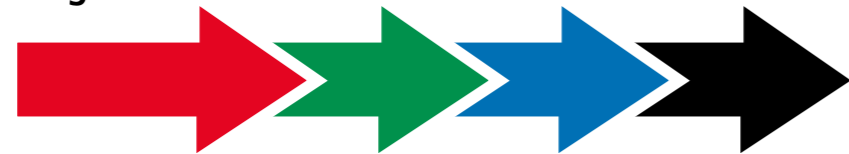


11855  
Hand Xtrainer 10cm



11856  
Hand Xtrainer 10cm

Meget let



Ekstra hård

# Håndtræner

## De populære TheraBand håndtræner

TheraBand håndtræner er det perfekte valg til både vedligeholdelse og genoptræning af hånden. Egner sig til bl.a. gigtsvage hænder, genoptræning eller som anti-stress bold ved computeren. De blå og sorte bolde henvender sig primært

til sportsudøveren. TheraBand håndtræner kan naturligvis opvarmes i mikrobølgeovn for varmeterapi eller lægges i fryseren for kuldeterapi. Findes i 5 forskellige hårdheder; gul, rød, grøn, blå og sort.



26020  
Håndtræner ø5cm



26030  
Håndtræner ø5cm



26040  
Håndtræner ø5cm

26033  
Håndtræner XL Oval 5x6,5cm

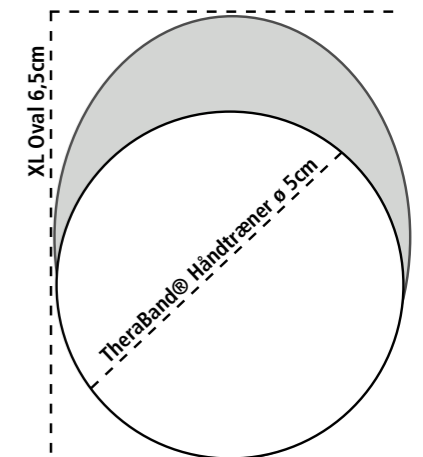
26043  
Håndtræner XL Oval 5x6,5cm



26050  
Håndtræner ø5cm  
26053  
Håndtræner XL Oval 5x6,5cm

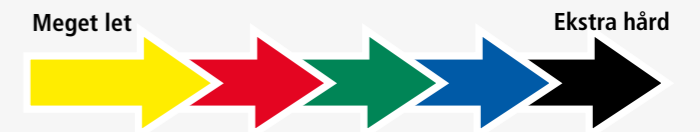


26060  
Håndtræner ø5cm  
26063  
Håndtræner XL Oval 5x6,5cm



### Øvelse med håndtræner

Hold to TheraBand Håndtræner i hånden. Rul dem rundt om hinanden, så de skifter plads i håndfladen.





## KINESIOLOGY TAPE



### Kinesiology tape 1 rulle a 5 meter



Art: 12929 (Blå)

Art: 12928 (Beige)

Art: 12926 (Sort)

Art: 12930 (Pink)

Art: 12932 (Grøn)

Art: 12931 (Rød)

### Kinesiology tape 20 strips a 25,4cm



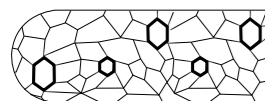
Art: 12936 (Blå)

Art: 12935 (Beige)

Art: 12937 (Pink)

Art: 12938 (Rød)

### Kinesiology tape 1 rulle a 31,4 meter



Art: 12925 (Blå)

Art: 12924 (Beige)

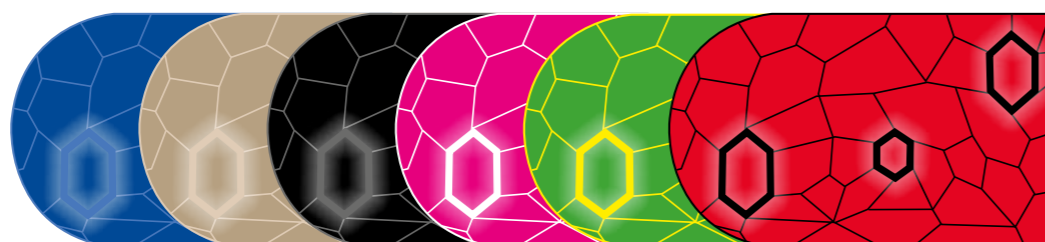
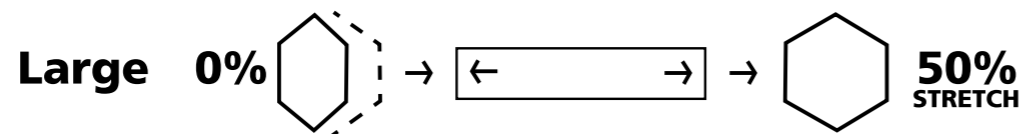
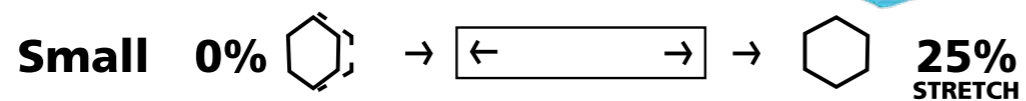
Art: 12923 (Sort)

TheraBand kinesiology tape eliminerer forkert anvendelse - selv for begyndere - grundet den eksklusive XactStretch™ teknologi. De unikke stræk-indikatorer giver brugerne mulighed for at få det rigtige stræk, hver eneste gang.

Med Theraband kinesiology tape skal man blot strække den lille sekskantede figur til en ligesidet sekskant, hvilket giver 25% stræk. Strækkes den store sekskant til en ligesidet sekskant, giver det 50% stræk.



### XactStretch™ Indicator Guide



## Træningsmætter

### kvalitetsmætter designet til maksimal komfort

TheraBand træningsmætter med non-slip overflade ligger stabilt på underlaget. De er udført i bedste kvalitet og er naturligvis fri for PVC. Den lukkede cellestruktur gør den behagelig at benytte

og giver samtidig maksimal liggekomfort. De er vand- og smudsafvisende. Findes i 3 varianter.



25053  
Trænings måtte blå  
60x190x1,5 cm



25054  
Trænings måtte Grøn  
60x190x1,5 cm



25055  
Trænings måtte Rød  
60x190x1,5 cm



25056  
Trænings måtte blå  
60x190x2,5 cm



25057  
Trænings måtte Grøn  
60x190x2,5 cm



25058  
Trænings måtte Rød  
60x190x2,5 cm



25056  
Trænings måtte blå  
100x190x1,5 cm



25057  
Trænings måtte Grøn  
100x190x1,5 cm



25058  
Trænings måtte Rød  
100x190x1,5 cm

# Træningsbolde Power bold ABS THERABAND®

ABS funktionen i TheraBand bolden gør, at luften siver langsomt ud af bolden ved en eventuel punktering.



23011  
TheraBand ABS bold ø45cm gul



23021  
TheraBand ABS bold ø55cm rød



23031  
TheraBand ABS bold ø65cm grøn



23041  
TheraBand ABS bold ø75cm Blå

# Pro serie bolde

TheraBand Pro Series bolde er det korrekte valg til dig, der ønsker maksimal udfordring i forbindelse med boldtræning. TheraBand Pro Series bolde fås fra ø45 til ø85cm og er med slow-deflate funktion, der betyder, at luften siver langsomt ud af bolden, hvis man skulle være uheldig at punktere den.



12041  
Pro Bold ø55cm



12043  
Pro Bold ø65cm

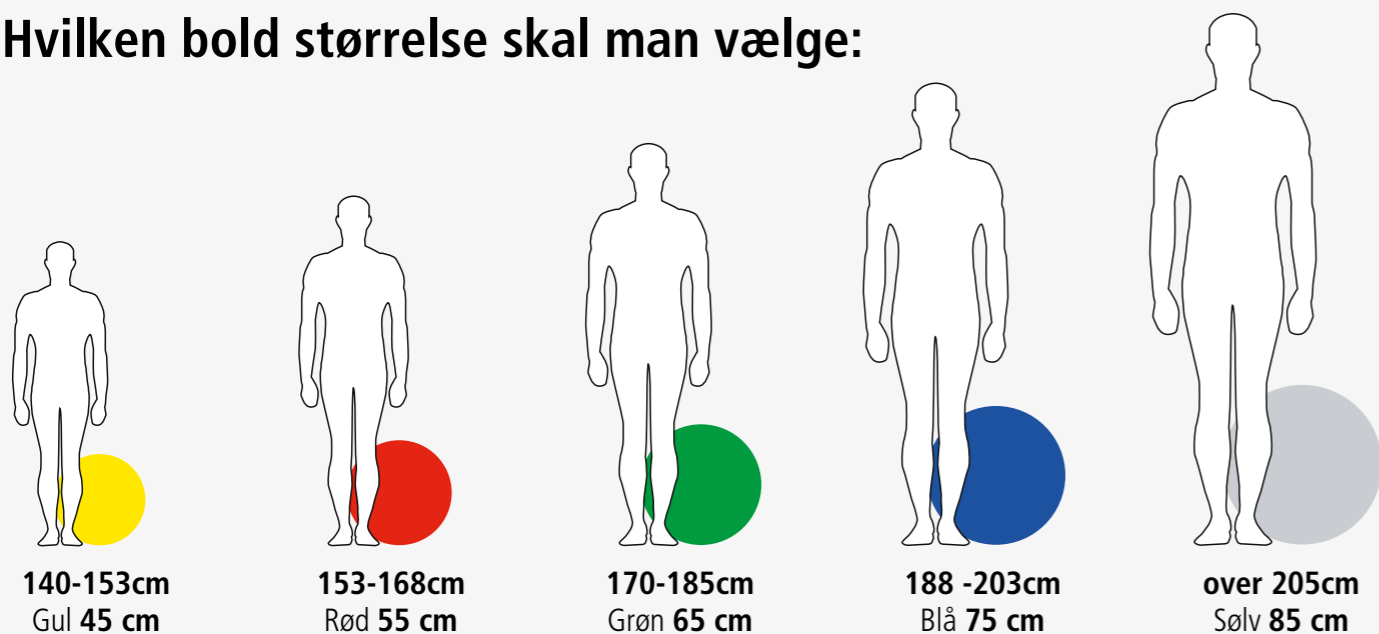


12045  
Pro Bold ø75cm



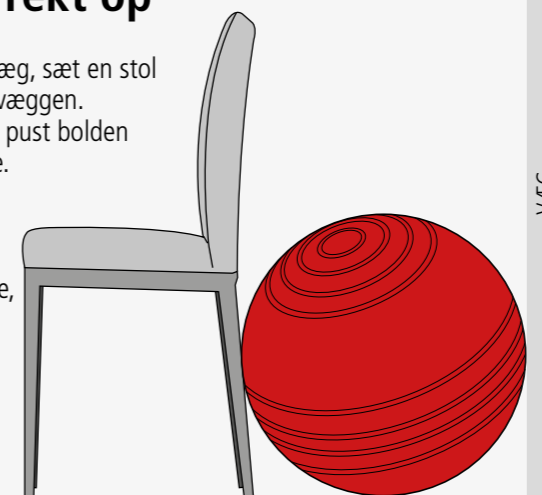
12047  
Pro Bold ø85cm

## Hvilken bold størrelse skal man vælge:



## Sådan puster du din nye Træningsbold korrekt op

1. Mål boldstørrelsen ud fra en væg, sæt en stol på boldstørrelsens mål ud fra væggen. Læg bolden fladt på gulvet og pust bolden op til ca. 80% af fuld størrelse.
2. Lad bolden hvile i to timer
3. Pust bolden op til fuld størrelse, så den passer ind mellem væg og stol.
4. Lad bolden hvile i mindst 24 timer, inden den tages i brug (dette for at sikre mindst mulig skævhed i bolden).



VÆG

xxcm  
(xxcm = Boldens størrelse)

## Shoulder pulley

### Effektiv skuldertræning

TheraBand skuldertræner med farvekodet snor gør det enklere for terapeuten at give sin patient instruktioner om, hvordan øvelsen skal udføres korrekt. Det solide døranker, vævet i kraftig nylon, giver dig et sikkert fæstne i en almindelig dør. Udstyret med 2 solide non-slip håndtag.



52161  
Skulder træner



## Massage bold

### Løsner meget effektivt op i muskelspændinger

TheraBand massagebolde er i en lækker kvalitet, med mulighed for individuelt at regulere luftmængden ved hjælp af ventilen (kræver en pumpe).

Fås i størrelser fra 6cm til 10cm. Farven indikerer blot størrelse. Produceret i Tyskland efter strenge kvalitetskrav.

26903  
Massage bold ø6cm

26902  
Massage bold ø8cm

26901  
Massage bold ø9cm

26912  
Massage bold ø10cm



## Roller Massage

TheraBand massagerulle er et fantastisk redskab til "Myofascial Release" og "Deep Tissue Massage". Den er udstyret med specialdesignet håndtag til trigger point release. Ved korrekt brug af TheraBand massagerulle opnås bl.a. øget blodcirkulation i de behandlede områder samt en øget muskelfleksibilitet og større bevægelighed. TheraBand massagerulle er udført i latexfri termoplastisk materiale for maksimal levetid og enkel rengøring.



# Balance træning

## Anbefales til balancen og motorikken

TheraBand Stabiltræner er ovale pads opdelt i 3 sværhedsgrader, som giver progressiv og avanceret balancetræning til både genoptræning og fitness. Den grønne er fast og let til

begynder. Den blå er blød og middelsvær til øvede. Den sorte er ekstra blød og giver maksimal udfordring for øvede.



23305

Stabiltræner 23x40x4,5cm



23304

Stabiltræner 23x40x4,5cm



23323

Stabiltræner 26x44x6cm



# Balance træning

## Balancebræt med non-slip overflade

TheraBand balancebræt produceret i den velkendte kvalitet med non-slip materiale imod gulvet. Utrolig gennemført balancebræt med ru overflade for maksimal sikkerhed ved brug og en garanteret lang holdbarhed. Mål: ø36cm. TheraBand formstøbt vippebræt i slagfast plast med den populære non-slip base imod gulvet. TheraBand vippebræt anbefales bl.a. til personer,

der ønsker at træne en bestemt bevægelsesretning. TheraBand vippebræt måler ca. 34x34 cm.



23301

Balancebræt med non-slip overflade ø 36cm

23300

Vippebræt non-slip overflade 34x34cm

# Fodrulle

## Effektiv til massage af bl.a dine fødder

TheraBand fodrulle er et simpelt, men effektivt træningsredskab til massage af bl.a dine fødder.

Kan fryses og derefter benyttes til f.eks. smertelindring eller reducere af inflammation.



56150

Fodrulle ø4cmx13cm