



Fit with **RESISTANCE BANDS**

A professional manual for your daily work out

Fit mit dem **ÜBUNGSBAND**

Ihre professionelle Anleitung für das tägliche Training

Garder la forme avec la **BANDE D'EXERCICE**

Votre guide professionnel d'exercices quotidiens

In forma con la **FASCIA ELASTICA**

Istruzioni professionali per il Vostro allenamento quotidiano



TheraBANDTM

INTRODUCTION	4
PRODUCT INFORMATION	5-8
MATERIAL AND CHARACTERISTICS	5
SELECTION OF THE CORRECT BAND	7
WRAPPING AND CONNECTING	7-8
ACCESSORIES	8
PRACTICAL EXERCISE TIPS	9
EXERCISES FOR ADULTS	35-59
UPPER EXTREMITY STRENGTHENING	35-38
TRUNK	39-43
ABDOMINALS	44-47
LOWER EXTREMITY	48-51
EXERCISES FOR THE DAILY ACTIVITIES	52-59

Introduced by The Hygenic Corporation of Akron, Ohio, in 1978 with a color-coded progression of elastic bands, the TheraBand™ brand represents quality resistance products and evidence-based exercise programs to increase strength, mobility and flexibility.

During the years the TheraBand Family of Products continued to grow to meet the needs of the changing health and fitness market. Today the TheraBand brand offers professionals and consumers a wide line of products to stay fit and healthy.

Part of the brand's success is due to its close relationship with professionals. As a result the TheraBand Academy was formed in 1999 as a platform for research, education and training.

The mission of the Academy is to bring evidence to practice and use the wide knowledge of experts to develop new programs and products.

TheraBand elastic bands can be found exclusively in many exercise programs.

Clinical research has proven that elastic resistive exercise, including TheraBand resistance bands increases/improves strength, balance, endurance, posture, function, mobility and flexibility, decreases pain, blood pressure and disability and prevents falls.

For a comprehensive database of references, visit www.TheraBandAcademy.com/research.

MATERIAL AND CHARACTERISTICS OF THE BANDS

TheraBand resistance bands are low-cost, portable and versatile. They are easily recognized by the trademark TheraBand colors – tan, yellow, red, green, blue and black, as well as the (sport) colors silver and gold. Advancing through the sequential system of progressive resistance provides positive feedback and offers an individualized level of starting resistance. The resistance provided by elastic bands is based on the amount/percentage that the band is stretched from its resting length (elongation). For example, an initial 50 cm length of red band that is stretched to 100 cm, is at 100 % elongation. Therefore, the resistance of the band is 1.7 Kg.

PERCENT ELONGATION | RESISTANCE IN Kg

	COLOR	INCREASE FROM PRECEDING COLOR AT 100% ELONGATION	100% ELONGATION	200% ELONGATION
1	TAN	-	1.1	1.5
2	YELLOW	25%	1.3	2.0
3	RED	25%	1.7	2.5
4	GREEN	25%	2.1	3.0
5	BLUE	25%	2.6	3.9
6	BLACK	25%	3.3	4.6
7	SILVER	40%	4.6	6.9
8	GOLD	40%	6.5	9.5

TheraBand™ resistance bands are made of natural rubber latex.* After production some talcum powder is applied to the material. Talcum should also be applied to the bands occasionally after use. People with latex allergies should use TheraBand Latex Free Resistance Bands. Proper use and care of the bands are the main factors that influence durability and safe exercising with the bands:

- Protect the band by keeping it away from sharp objects. Finger rings, long, sharp fingernails and rough soles of sport shoes could damage the bands. Always examine the bands before use for small nicks, tears, or punctures that may cause the band to break. The use of the original TheraBand Accessories will make exercising easier and protects the bands.
- When an exercise requires a loop, use the TheraBand Assist and avoid using knots or plastic clips. In particular, clips (not available from TheraBand) could become dangerous projectiles if they open while exercising.
- Store the bands out of direct sunlight and away from extreme temperatures. It is best to keep it rolled up and stored put in a bag.
- A small amount of powder keeps the bands from sticking together due to sweat during exercise.
- If the bands become sticky, clean with mild soap and water, dry flat, and then dust with talcum powder.
- Use of the bands can cause serious injuries when not used properly or safe. Therefore always perform safe and painfree exercises. Avoid exercises that involve stretching the band in such a fashion that it may snap toward the head and cause injuries to the head or eyes. If these types of exercises are prescribed, protective eyeware should be worn.
- TheraBand resistance bands are not toys. Supervision is recommended when children are exercising with the bands.
- Avoid choosing bands that are too short. Bands should be between 2.5m and 3.0m long to avoid dangerous exercises and damage of the band. Don't overstretch the band by more than 3 times its resting length (for example, 30cm to more than 90cm).
- After use in chlorinated water, rinse the bands with tap water and dry flat.

***Attention: Latex may cause allergic reactions!**

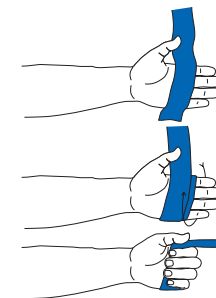
SELECTION OF THE CORRECT BAND

The appropriate color/resistance of the band depends on your individual physical condition. Choose a band that allows you to complete 15 repetitions. Tan and yellow bands are generally used in the area of rehabilitation (postoperative use) and training seniors. Female preventive training groups generally use red and green bands. Men generally use green and blue bands, and should progress to the black band as they improve. Silver and gold bands are used in competitive sports.

WRAPPING AND CONNECTING OF THE BANDS

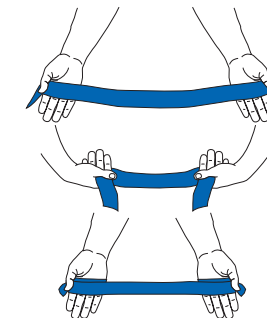
Your elastic band should be securely attached to your hand or foot before use to avoid slippage and possible injuries. Double-wrapping the band may help to secure it to your hand or foot.

ATTACHMENT TO THE HANDS



Wrapping at One Hand

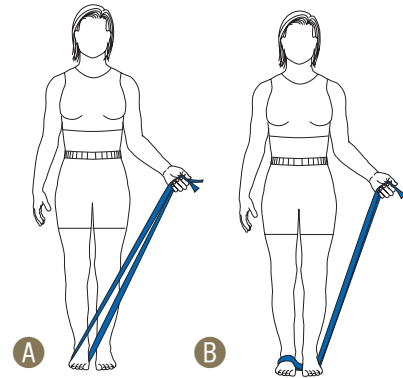
Lay the band flat in your hand with the end towards your pinky finger. Wrap the long end of the band around the back of your hand. Repeat as needed. Grasp.



Wrapping With Both Hands (Loops)

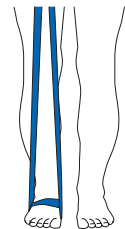
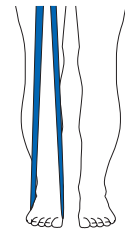
Begin with palms up and end of band between the thumb and finger. Rotate your palms inward, bringing the band around the back of your hands. Repeat as needed. Grasp.

ATTACHMENT TO THE FEET



Foot loop

- A Stand on the middle of the band.
- B Loop over the top of the foot and stabilize other ends with opposite foot.

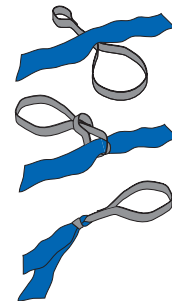


Foot wrap

Stand in the middle of the band. Wrap one end around the top of the foot.

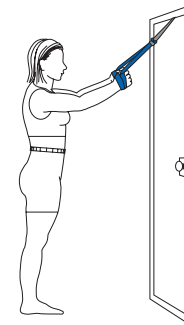
USING ELASTIC RESISTANCE ACCESSORIES

The various uses of elastic bands have made them a simply but effective training device. Elastic resistance accessories such as Assist™, Door Anchors, Handles, Extremity Straps and Sport Handle make training even more flexible.



TheraBand™ Assist

Double-Loop to protect the band. (Can be used as handle, foot loop, to connect bands to external equipment, to create an endless band loop).



Door Anchor

Flexible and safe attachment device. (Increases the range of exercises. Enables people to do partner exercises without a partner).

EXERCISING WITH RESISTANCE BANDS

The main aims of a health-oriented preventive exercise program are increasing endurance, muscle mass and to improve bodyshape and posture.

To match those goals, beginners should choose 6 to 8 exercises from the following program. Complete 1 to 3 sets of 15 to 20 repetitions with mild fatigue on the last set. At no time should you feel the strain of the exercise as very heavy; if so, change to an easier band color.

You may feel more comfortable using different levels of resistance bands for different body parts! Progress to the next color of band or add sets or training units to your program when you feel comfortable and you are able to easily complete the 3 sets of 15 to 20 repetitions.

Follow these guidelines when exercising with bands:

- ➔ Perform motions slowly and under control. Maintain good overall body posture before, during and after each movement.
- ➔ Do not exercise while experiencing pain. If you feel pain stop exercising. If your pain should persist consult a health care provider.
- ➔ The band should be under slight tension before each movement, to help protect your joints.
- ➔ All exercises are shown in the starting and final position. Closely examine the photos and imagine the movement. (pages: 35-59)
- ➔ The direction of the pull of the band influences both muscles and joints. Therefore it is important to be aware of the "force angle" (angle between the band and the lever arm (arm, leg). The maximum torque (strength) is often noted at 90° (mid-range). Below 30° there is little significant effect.
- ➔ Always exercise both sides of the body!

EINLEITUNG	12
PRODUKTINFORMATIONEN	13-17
MATERIAL UND EIGENSCHAFTEN	13
AUSWAHL DES RICHTIGEN BANDS	15
WICKLUNG UND FIXIERUNG	16
ZUBEHÖR	16
TRAININGSHINWEISE	17
ÜBUNGEN FÜR ERWACHSENE	35-59
KRÄFTIGUNG OBERE EXTREMITÄT	35-38
RUMPF	39-43
BAUCH	44-47
UNTERE EXTREMITÄT	48-51
ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DES ALLTAGS	52-59

Was mit einigen bunten Latex-Bändern 1978 in Akron, Ohio, USA, begann, hat sich zum Inbegriff für Widerstandsprodukte und Übungsprogramme zur Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität entwickelt.

Im Laufe der Jahre ist das Sortiment von TheraBand™ entsprechend den Wünschen und Bedürfnissen des wachsenden Gesundheits- und Fitnessmarktes gewachsen. Heute finden Fachkräfte und Freizeitanwender unter der Marke TheraBand ein komplettes Angebot an Produkten und Übungsprogrammen, um gesund und fit zu bleiben.

Ein wesentlicher Faktor des Erfolgs der Marke TheraBand war und ist der permanente, enge Dialog mit den Experten. So wurde 1999 die TheraBand Academy gegründet als eine Plattform für Forschung, Ausbildung, Training und Erfahrungsaustausch.

Ziel ist, die aktuellen Erkenntnisse der Forschung in Produkte und wissenschaftlich fundierte Übungsprogramme zu übertragen.

Insbesondere das elastische TheraBand Übungsband findet Einsatz in vielfältigen Übungsprogrammen und führt nachweislich zu positiven Trainings- und Therapieerfolgen.

Studienergebnisse zeigen u. a. folgende Effekte: Kraftzuwachs, Schmerzreduktion, Gleichgewichtsverbesserung, Verbesserung der Ausdauer, Sturzprophylaxe, Senkung des Blutdrucks, Verbesserung der Körperhaltung, Verminderung von Bewegungseinschränkungen, Verbesserte Funktionalität, Verbesserte Mobilität und Flexibilität.

Genaue Referenzen können Sie unserer Academy Datenbank entnehmen: www.TheraBandAcademy.com/research.

MATERIAL UND EIGENSCHAFTEN DES ÜBUNGSBANDS

Das TheraBand Übungsband ist kostengünstig, leicht zu transportieren und vielseitig einsetzbar. Äußerlich ist das System der geradlinig (linear) ansteigenden Widerstände durch die für die Marke TheraBand typische Farbcodierung von beige über gelb, rot, grün, blau, schwarz, silber bis gold erkennbar. Dieses System ermöglicht einen idealen Trainingseinstieg entsprechend dem individuellen körperlichen Leistungsniveau. Der Widerstand des Bands ist abhängig von seiner prozentualen Dehnung. Kraftentwicklung beim Original TheraBand Übungsband bei einer Ausdehnung von 100%.

PROZENT DEHNUNG | WIDERSTAND IN KG

	FARBE	STEIGERN SIE AUS VORANGEGANGENEN FARBE BEI 100% DEHNUNG	100% DEHNUNG	200% DEHNUNG
1	BEIGE	-	1.1	1.5
2	GELB	25%	1.3	2.0
3	ROT	25%	1.7	2.5
4	GRÜN	25%	2.1	3.0
5	BLAU	25%	2.6	3.9
6	SCHWARZ	25%	3.3	4.6
7	SILBER	40%	4.6	6.9
8	GOLD	40%	6.5	9.5

Das Übungsband ist ein Naturprodukt aus reinem Latex*. Das Material ist nach der Herstellung mit Talkum versehen und sollte auch im Gebrauch regelmäßig mit Talkum/Puder gepflegt werden. Personen mit Latexallergie können auf latexfreie Bänder von TheraBand™ zurückgreifen. Die Haltbarkeit und das sichere Training mit den Übungsbändern hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- ➔ Vermeiden Sie mechanische Einwirkungen (scharfkantige Gegenstände, wie Ringe, lange Fingernägel, raue Turnschuhsohlen etc.), da kleine Löcher oder seitliche Risse zum Reißen des Übungsbands führen können. Kontrollieren Sie daher Ihr Band vor jedem Training. Der Einsatz des Original-Zubehörs von TheraBand kann das Training vereinfachen und das Band schonen!
- ➔ Benutzen Sie zur Erstellung einer Endlosschleife/ Schlinge den TheraBand Assist™ und verzichten Sie auf Knoten und Plastikklammern. Vor allem Klammern (nicht bei TheraBand erhältlich!) können sich zu gefährlichen "Waffen" entwickeln, wenn sie sich lösen, während eine Übung durchgeführt wird.
- ➔ Lagern Sie das Übungsband aufgerollt in einer Tasche oder Schachtel und schützen Sie es vor direktem Sonnenlicht oder Hitze (Heizung), da diese das Naturmaterial austrocknen.
- ➔ Regelmäßiges Pudern verhindert ein "Verkleben" des Bands durch Feuchtigkeit oder Schweiß.
- ➔ Verschmutzte Übungsbänder lassen sich einfach mit Wasser und Seife reinigen und sind nach flächigem Trocknen und Pudern wieder einsatzbereit.
- ➔ Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz des Bands kann zu schweren Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch. Vermeiden Sie Übungen, die zu einem Zurückschlagen des Bands in Richtung Kopf führen könnten oder tragen Sie bei diesen Übungen eine Schutzbrille.
- ➔ Das Band ist kein Spielgerät für Kinder! Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!
- ➔ Vermeiden Sie den Einsatz zu kurzer Bänder. Die ideale Bandlänge liegt bei 2,5 - 3,0 m. So werden hohe Kraftanstiege, unkontrollierte Bewegungsausführungen und vor allem ein Reißen des Bands (dies ist bei einer Dehnung von mehr als 300 % möglich!) vermieden.
- ➔ Ein Einsatz des Bands im Schwimmbad/Wasser ist möglich. Nach dem Gebrauch sollte das Band jedoch mit chlorfreiem Wasser abgespült und flächig getrocknet werden.

***Das Medizinprodukt ist unter Verwendung von Naturkautschuklatex hergestellt, der Allergien verursachen kann.**

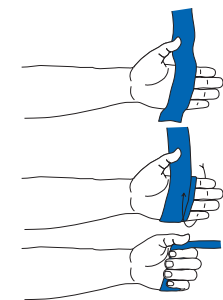
AUSWAHL DES "RICHTIGEN" BANDS

Die Wahl der Farbe des Bands und damit der richtigen Bandstärke richtet sich nach dem individuellen Trainingszustand. Eine Übung sollte mit dem elastischen Band etwa 15 Mal wiederholt werden können. Die Erfahrung der Praxis hat gezeigt, dass das beige und gelbe Übungsband überwiegend bei der Rehabilitation nach Verletzungen und bei Senioren eingesetzt wird. Im präventiven Training bieten sich für Frauen das rote und grüne Übungsband an. Männer kommen in der Regel mit dem grünen und blauen Übungsband gut zurecht und sollten erst im gut trainierten Zustand das schwarze Übungsband einsetzen. Die Farben silber und gold finden vorwiegend im Leistungssport Einsatz.

WICKLUNGEN UND FIXIERUNGEN DES ÜBUNGSBANDS

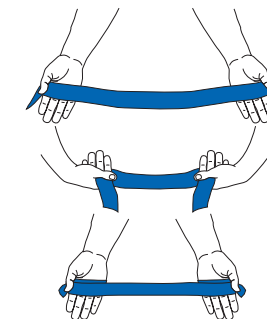
Das Übungsband wird immer doppelt um die Hand bzw den Fuß gewickelt. Ein Abrutschen wird so verhindert.

FIXIERUNG AN DEN HÄNDEN



Wicklung, einseitig

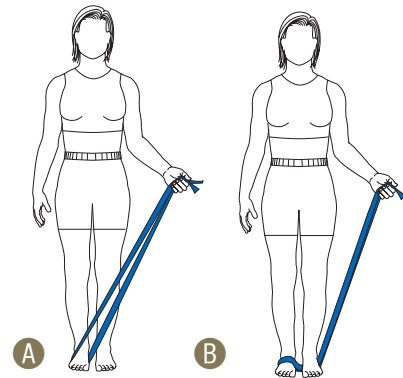
Kleinen Finger, flach in die Hand legen. Das Band nun um die Hand wickeln und mit dem Daumen fixieren.



Wicklung, beidseitig

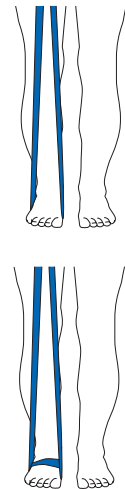
Das Band flach, mehr als schulterbreit und mit den Enden zu den Daumen, in beide Hände legen. Die Handflächen nach innen drehen und so das Band ein- bis zweimal um die Hände wickeln.

FIXIERUNG AN DEN FÜSSEN



Schleife an einem Fuß

- A Stand mit einem Fuß auf der Bandmitte.
- B Das Band als Schleife um den Fuß legen und mit dem anderen Fuß fixieren.

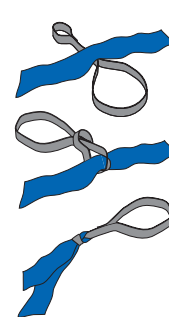


Fixierung am Fuß mit Wicklung

Stand mit einem Fuß auf der Bandmitte. Ein Ende des Bands um den Fuß wickeln.

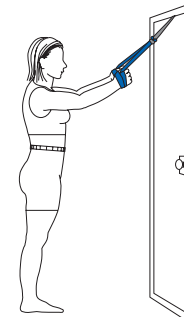
HILFREICHES ZUBEHÖR BEIM TRAINING MIT DEM ÜBUNGSBAND

Die nahezu unbegrenzten Anwendungsmöglichkeiten machen das TheraBand™ Übungsband zu einem einfachen wie effektiven Trainingsmittel. Diverses Zubehör (TheraBand Assist™, Türanker, Griffe, Fußschlaufen, Sportgriff) ermöglichen zusätzliche Trainingsvarianten.



TheraBand Assist

Doppelschleife zum Schutz des Bands (Einsatz als Griff, Fußschleife, zur Fixierung an einer Sprossenwand, zur Herstellung einer Schlinge).



Türanker

Flexible, sichere Fixierungshilfe (Ermöglicht vielfältige Übungen, die sonst nur mit Partner möglich wären).

TRAINIEREN MIT DEM ÜBUNGSBAND

Bei einem gesundheitsorientierten präventiven Krafttraining stehen die Verbesserung der Kraftausdauer, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperperformance im Vordergrund.

Zur Erreichung dieses Ziels sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Jede Übung sollte 15-20 Mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3 Mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden.

Falls es doch der Fall ist, sollten Sie zu einem leichteren Band wechseln. Es kann durchaus sein, dass Sie für unterschiedliche Körperregionen unterschiedliche Bandfarben benötigen! Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie Widerstand, Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen.

Grundsätzlich ist folgendes zu beachten:

- ➔ Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung und am Ende der Bewegung.
- ➔ Jede Übung beginnt mit einem leicht vorgespannten Übungsband. Diese Bandspannung dient in erster Linie der Gelenksicherung.
- ➔ Die Zugrichtung des Übungsbands hat deutlichen Einfluss auf die beanspruchten Muskelgruppen und das Gelenksystem. Somit muss der Winkel zwischen Band und trainierendem Körpersegment (Arm, Bein) unbedingt beachtet werden. Bei 90° ist der Widerstand maximal. Unter 30° ist kein effektiver Trainingswiderstand wirksam.
- ➔ Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- ➔ Die Übungen mit dem Übungsband sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor. (seiten: 35-39)
- ➔ IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

INTRODUCTION	20
INFORMATIONS SUR LE PRODUIT	21 - 24
MATÉRIAUX ET PROPRIÉTÉS	21
SÉLECTION DE LA BANDE ADAPTÉE	23
ENROULEMENT ET FI XATION	24
ACCESSOIRES	24
REMARQUES SUR LES EXERCICES	25
EXERCICES POUR ADULTES	35 - 59
RENFORCEMENT DES MEMBRES SUPÉRIEURS	35 - 38
TORSE	39 - 43
LES ABDOMINAUX	44 - 47
BASSIN JAMBES	48 - 51
POUR UNE MEILLEURE FORME QUOTIDIENNE	52 - 59

Ce qui a commencé en 1978 à Akron, Ohio, USA, avec quelques bandes de couleur en latex, est devenu le synonyme de produits de résistance et de programmes d'entraînement pour l'amélioration de la force, de la mobilité et de la flexibilité.

Au cours des années, la gamme de produits TheraBand™ s'est développée en fonction des besoins et des souhaits du marché du fitness et de la santé en pleine croissance. Aujourd'hui la marque TheraBand propose aux professionnels comme aux particuliers une gamme complète de produits et de programmes d'entraînement pour la mise en forme et la santé.

Un des facteurs principaux du succès de la marque TheraBand a été, et demeure le dialogue permanent et étroit avec les experts. Ainsi en 1999 fut fondée la TheraBand Academy pour servir de plate-forme de recherche, de formation, d'entraînement et d'échange d'expériences.

Son but est de transposer les résultats actuels de la recherche dans des produits et programmes d'entraînement fondés sur des bases scientifiques.

En particulier la bande élastique TheraBand est utilisée dans de nombreux programmes d'exercices avec des résultats positifs incontestables sur l'entraînement et les effets thérapeutiques.

Les résultats des études soulignent entre autres les effets suivants: musculation, réduction de la douleur, amélioration de l'équilibre, amélioration de l'endurance, prévention des chutes, diminution de la tension artérielle, amélioration du maintien corporel, réduction des limitations de mouvements, amélioration de la fonctionnalité, amélioration de la mobilité et de la flexibilité.

Vous pouvez consulter les références précises sur la banque de données sous www.TheraBandAcademy.com/research.

MATÉRIAUX ET PROPRIÉTÉS DE LA BANDE D'EXERCICE

La bande d'exercice TheraBand est économique, facile à transporter et peut être utilisée de façon variée. De plus, le système de résistance à croissance linéaire est facilement reconnaissable par le code de couleurs de TheraBand beige, jaune, rouge, vert, bleu, noir, argent et or. Ce système permet d'adapter parfaitement le début de l'entraînement en fonction du niveau personnel de condition physique. La résistance de la bande est proportionnelle à son allongement. Progressivité de l'effort avec un étirement de 100% de la bande.

ALLONGEMENT POUR CENT | RÉSISTANCE EN KG

	COULEUR	AUGMENTATION DU PRÉCÉDENT COULEUR À 100% D'ALLONGEMENT	100% D'ALLONGEMENT	200% D'ALLONGEMENT
1	BEIGE	-	1.1	1.5
2	JAUNE	25%	1.3	2.0
3	ROUGE	25%	1.7	2.5
4	VERT	25%	2.1	3.0
5	BLEU	25%	2.6	3.9
6	NOIR	25%	3.3	4.6
7	ARGENT	40%	4.6	6.9
8	OR	40%	6.5	9.5

La bande d'exercice est un produit naturel en pur latex*. Le matériau est talqué lors de la production et devrait être talqué régulièrement pendant son utilisation. Les personnes ayant une allergie au latex peuvent utiliser les bandes TheraBand™ sans latex. La durée de vie des bandes d'exercice et la sûreté de l'entraînement dépendent essentiellement de leur correcte utilisation.

- ➔ Evitez tout effet mécanique (objets à bords aigus comme des bagues, des ongles longs, des semelles dures de chaussures de sport, etc.), car des petits trous ou des fissures latérales peuvent entraîner une déchirure de la bande d'exercice. Contrôlez votre bande avant chaque exercice. L'utilisation d'accessoires originaux TheraBand peut simplifier l'entraînement et protéger la bande!
- ➔ Utilisez pour la création d'une boucle le TheraBand Assist™ et évitez l'utilisation de noeuds ou d'agrafes en plastique. En particulier les agrafes (qui ne sont pas vendues par TheraBand!) peuvent devenir des „armes“ dangereuses, au cas où elles se détacheraient pendant un exercice.
- ➔ Conservez la bande d'exercice enroulée dans un sac ou dans une boîte et protégez-la du rayonnement solaire direct ou de la chaleur (chauffage) pouvant dessécher le matériau naturel.
- ➔ Talquez régulièrement la bande afin d'éviter un collement de la bande par l'humidité ou la sueur.
- ➔ Les bandes d'exercice peuvent être nettoyées simplement avec de l'eau et du savon et peuvent être utilisées de nouveau après être séchées et talquées.
- ➔ Une utilisation incorrecte ou imprudente de la bande peut provoquer des blessures graves. Effectuez uniquement des exercices sûrs et sans douleurs. Evitez des exercices pouvant conduire à un renvoi de la bande en direction de la tête ou portez pendant ces exercices des lunettes de protection.
- ➔ La bande n'est pas un jouet pour les enfants! Ne laissez pas les enfants faire des exercices sans surveillance!
- ➔ Evitez l'utilisation de bandes trop courtes! La longueur idéale de la bande est de 2,5 à 3,0 m. Ceci évite des forces trop élevées, des mouvements incontrôlés et avant tout une déchirure de la bande (possible avec une extension de plus de 300%!).
- ➔ La bande peut être utilisée en piscine et dans l'eau. Après utilisation, la bande devrait être nettoyée avec de l'eau sans chlore et séchée sur toute la surface.

***ATTENTION: Le latex peut provoquer des réactions allergiques!**

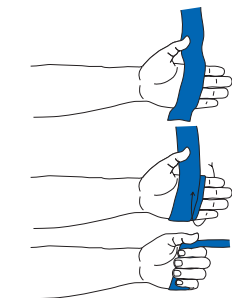
SÉLECTION DE LA BANDE ADAPTÉE

La sélection de la couleur de la bande et donc de la bonne résistance est effectuée en fonction du niveau d'entraînement individuel. Un exercice avec la bande élastique devrait être répété environ 15 fois. L'expérience pratique montre que la bande d'exercice beige et jaune est utilisée avant tout pour la réhabilitation suite à des blessures et pour les seniors. Pour un entraînement préventif la bande rouge ou verte est idéale pour les femmes. La bande verte et bleue est en général idéale pour les hommes. L'utilisation de la bande noire est conseillée seulement pour les personnes bien entraînées. Les couleurs argent et or sont utilisées avant tout dans les sports de compétition.

ENROULEMENTS ET FIXATIONS DE LA BANDE D'EXERCICE

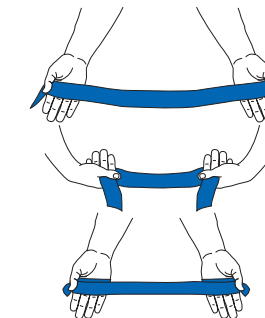
La bande d'exercice est toujours enroulée en double autour de la main ou du pied afin d'éviter un glissement.

FIXATION AUX MAINS



Enroulement d'un côté

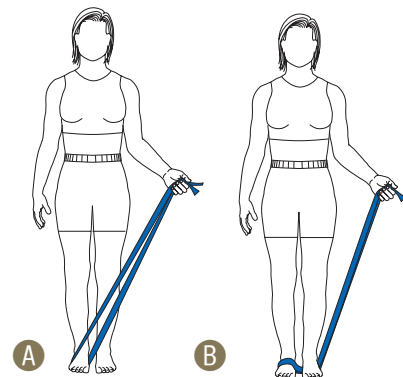
Placez la bande sur la paume de votre main avec l'extrémité vers le petit doigt. Enroulez maintenant la bande autour de la main et fixez-la avec le pouce.



Enroulement des deux côtés

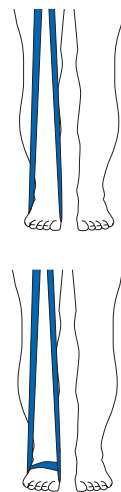
Placez la bande à plat, plus d'une largeur d'épaule, et avec les extrémités vers les petits doigts dans les deux mains. Tournez les paumes de la main vers l'intérieur et enroulez la bande une ou deux fois autour des mains.

FIXATION AUX PIEDS



Boucle sur un pied

- A Posez le pied sur le milieu de la bande.
- B Enroulez la bande en boucle autour le pied et fixez la avec l'autre pied.

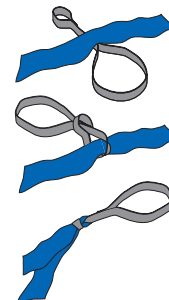


Fixation au pied avec enroulement

Posez le pied sur le milieu de la bande. Enroulez une extrémité de la bande autour du pied.

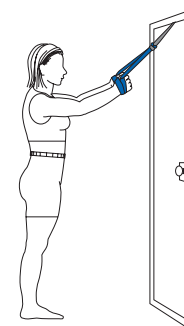
ACCESSOIRES UTILES POUR L'ENTRAÎNEMENT AVEC LA BANDE D'EXERCICE

Les possibilités d'application presque illimitées font de TheraBand™ un moyen d'entraînement effectif et facile à employer. Les accessoires divers (TheraBand Assist™, poignées, accroches-portes, fixations de pied, poignée longue) offrent des possibilités d'entraînement supplémentaires.



TheraBand Assist

Sangle, constituée de deux boucles, pour protéger la bande (utilisation comme poignée, sangle de pied, pour la fixation aux espaliers, pour faire une boucle).



Accroche-Porte

Aide de fixation flexible et sûre (permet des exercices multiples, qui seraient sinon seulement possible avec un partenaire).

ENTRAÎNEMENT AVEC LA BANDE D'EXERCICE

Pour les entraînements préventifs de santé basés sur la musculation, la priorité est donnée à l'amélioration de l'endurance, le développement des muscles et le raffermissement corporel.

Pour atteindre ces objectifs les débutants doivent choisir les exercices 6 - 8 parmi les exercices suivants. Chaque exercice devrait être répété 15 - 20 fois. La série complète d'exercices peut être répétée 1 - 3 fois. Pendant toute la durée de l'entraînement l'effort ne doit pas être ressenti comme très éprouvant. Dans le cas contraire, veuillez utiliser une bande plus facile.

Vous pouvez avoir besoin de couleurs différentes pour les différentes parties du corps! A partir d'une certaine base, l'entraînement vous paraîtra plus facile, vous pouvez alors augmenter la résistance, le nombre des exercices et la fréquence de l'entraînement.

Il faut respecter par principe les points suivants:

- ➔ Une position correcte et une exécution lente et contrôlée du mouvement depuis la position de départ, pendant le mouvement et jusqu'à la fin du mouvement.
- ➔ Chaque exercice commence avec une bande d'exercice légèrement tendue. Cette tension de la bande sert en premier lieu à la protection des articulations.
- ➔ La direction de la tension de la bande a une influence importante sur les muscles et sur les articulations sollicités. Ainsi les angles entre la bande et la partie du corps entraînées (bras, jambe) doivent être impérativement respectés. La résistance est maximale pour un angle de 90°. En dessous de 30° les résistances d'entraînement ne sont pas effectives.
- ➔ L'entraînement devrait se faire sans douleur. En cas de douleur faite une pause. En cas de douleur répétée, demandez conseil à votre médecin. Les exercices avec la bande d'exercice sont montrés à chaque fois dans la position de départ et la position finale.
- ➔ Les exercices avec la bande d'exercice sont montrés à chaque fois dans la position de départ et la position finale. Regardez exactement les exercices et imaginez vous leur déroulement. (pages: 35-59)
- ➔ Réaliser les exercices à droite et à gauche de façon symétrique.

INTRODUZIONE	28
INFORMAZIONI SUL PRODOTTO	29-32
MATERIALE E CARATTERISTICHE	29
SCELTA DELLA FASCIA PIÙ ADATTA	31
AVVOLGIMENTO E FISSAGGIO	32
ACCESSORI	32
SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO	33
ESERCIZI PER ADULTI	35-59
RAFFORZARE LE ESTREMITÀ SUPERIORI	35-38
TRONCO	39-43
ADDOMINALI	44-47
ESTREMITÀ INFERIORI	48-51
PER AFFRONTARE MEGLIO LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE	52-59

Ciò che nel 1978 era iniziato con alcune fasce colorate in lattice ad Akron in Ohio, negli Stati Uniti, si è poi sviluppato nel non plus ultra dei prodotti per la resistenza e dei programmi di esercizi per aumentare la forza, la mobilità e la flessibilità.

Nel corso degli anni l'assortimento di TheraBand™ si è evoluto in base ai desideri e alle esigenze del mercato della salute e del fitness, sempre in aumento. Oggi, sia gli utilizzatori professionisti sia coloro che desiderano allenarsi nel tempo libero trovano nel marchio TheraBand una completa offerta di prodotti e di esercizi per rimanere sani ed in forma.

Fattore essenziale del successo del marchio TheraBand era ed è il continuo e stretto dialogo con gli esperti. Così, nel 1999, fu fondata la TheraBand Academy come piattaforma di ricerca, formazione, addestramento e scambio di esperienze, con l'obiettivo di trasmettere le attuali conoscenze della ricerca sui prodotti e sui programmi di esercizi dimostrati scientificamente.

La fascia elastica della TheraBand trova applicazione in svariati esercizi e porta ad evidenti positivi risultati sia in allenamento che nella terapia.

I risultati degli studi dimostrano, tra l'altro, i seguenti effetti: aumento della forza, riduzione del dolore miglioramento dell'equilibrio miglioramento della resistenza, profilassi anticaduta, riduzione della pressione sanguigna, miglioramento della postura, riduzione delle limitazioni di movimento, migliore funzionalità, migliore mobilità e flessibilità.

Per indicazioni più dettagliate potete consultare la nostra banca dati Academy all'indirizzo:
www.TheraBandAcademy.com/research.

MATERIALI E CARATTERISTICHE DELLA FASCIA ELASTICA

La fascia elastica TheraBand è economica, portatile e versatile. Dall'esterno è riconoscibile il sistema lineare delle resistenze in aumento grazie ai tipici colori del marchio TheraBand: beige, giallo, rosso, verde, blu, nero, argento e oro. Questo sistema permette di intensificare al meglio l'allenamento in base al livello di prestazione fisica individuale. La resistenza della fascia dipende dalla sua estensione percentuale. Se, ad esempio, allungate fino a 100 cm una fascia di colore rosso, con una lunghezza di partenza di 50 cm, l'estensione/allungamento percentuale corrisponderà al 100 per cento. Dalla tabella potete rilevare la forza necessaria per tale estensione: 1,7 kg.

ALLUNGAMENTO IN PERCENTUALE | RESISTENZA IN KG

	COULEUR	AUMENTA DAL PRECEDENTE COLORI AL 100% ALLUNGAMENTO	100% DI ALLUNGAMENTO	200% DI ALLUNGAMENTO
1	BEIGE	-	1.1	1.5
2	GIALLO	25%	1.3	2.0
3	ROSSO	25%	1.7	2.5
4	VERDE	25%	2.1	3.0
5	BLU	25%	2.6	3.9
6	NERO	25%	3.3	4.6
7	ARGENTO	40%	4.6	6.9
8	ORO	40%	6.5	9.5

La fascia elastica è un prodotto naturale in lattice* puro. Dopo la produzione al materiale viene applicato del talco e si consiglia di fare regolarmente altrettanto anche durante l'uso. Le persone allergiche al lattice possono utilizzare fasce TheraBand™ prive di lattice. La durata e la sicurezza delle fasce durante gli allenamenti dipendono essenzialmente da un corretto loro utilizzo.

- ➔ Evitare effetti meccanici (oggetti appuntiti come anelli, unghie lunghe, scarpe sportive con suole ruvide, ecc.) poiché piccoli fori o crepe laterali possono causare la rottura della fascia. Controllare quindi la Vostra fascia prima di ogni esercizio. L'utilizzo di accessori originali TheraBand può agevolare gli esercizi e proteggere la fascia.
- ➔ Per la creazione di un cappio/anello, utilizzare il TheraBand Assist™ ed evitare nodi e graffette in plastica. Le graffe in particolare (non disponibili da TheraBand!) potrebbero diventare "armi" pericolose se si dovessero allentare durante l'esercizio.
- ➔ Riporre la fascia, arrotolata, in una borsa o scatola e proteggerla dalla luce diretta del sole o dal calore (riscaldamento) per evitare un essiccamento del materiale naturale.
- ➔ Applicare regolarmente un po' di talco per evitare che la fascia "si attacchi" a causa dell'umidità o del sudore.
- ➔ Le fasce sporche possono essere pulite semplicemente con acqua e sapone e possono essere riutilizzate dopo averle lasciate asciugare stese e dopo aver applicato del talco.
- ➔ Un utilizzo improprio o incauto della fascia può causare lesioni gravi. Eseguire quindi solo esercizi sicuri e indolori. Evitare quegli esercizi che possono causare un "ritorno" della fascia in direzione della testa o degli occhi. Se questo tipo di esercizi viene prescritto, è consigliato indossare degli occhiali protettivi.
- ➔ La fascia non è un giocattolo per bambini. I bambini devono utilizzarla solo sotto la supervisione degli adulti.
- ➔ Evitare l'utilizzo di fasce troppo corte. La lunghezza ideale della fascia è compresa tra 2,5 e 3,0 metri. In questo modo si evitano forti aumenti della forza, movimenti incontrollati e soprattutto la rottura della fascia (la rottura è possibile con un allungamento superiore al 300%).
- ➔ La fascia può essere utilizzata in piscina / acqua. Dopo l'uso occorre lavare la fascia con acqua priva di cloro e lasciarla asciugare stesa.

***ATTENZIONE: il lattice può causare reazioni allergiche!**

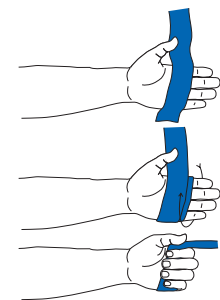
SCELTA DELLA FASCIA PIÙ ADATTA

La scelta del colore della fascia, e quindi della resistenza più adatta, dipende dalla condizione fisica individuale. Un esercizio con la fascia elastica deve poter essere ripetuto circa 15 volte. Dall'esperienza pratica risulta che le fasce di colore beige e giallo vengono prevalentemente utilizzate per la riabilitazione postoperatoria e per gli anziani. Nell'allenamento preventivo risultano adatte per le donne la fascia rossa e quella verde. Per gli uomini risulta adatta la fascia verde e blu e, solo se ben allenati, possono utilizzare quella nera. I colori argento e oro trovano prevalentemente applicazione nello sport competitivo.

COME AVVOLGERE E FISSARE LA FASCIA

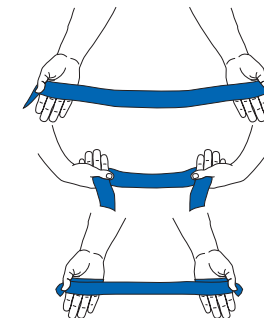
La fascia elastica deve sempre essere avvolta doppia intorno alla mano o al piede per evitare scivolamenti.

FISSAGGIO ALLE MANI



Fascia avvolta ad una sola mano

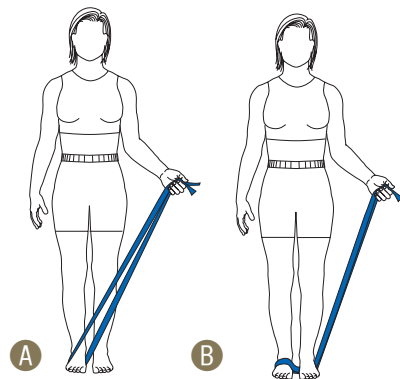
Posizionare la fascia, stesa, nella mano, con l'estremità rivolta verso il dito mignolo. Avvolgere quindi la fascia intorno alla mano e fissarla con il pollice.



Fascia avvolta su entrambe le mani

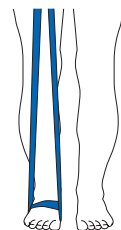
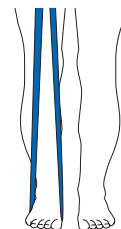
Posizionare la fascia in entrambe le mani, stesa, oltre la larghezza delle spalle e con le estremità rivolte verso i mignoli. Ruotare il palmo della mano verso l'interno e avvolgere la fascia una o due volte intorno alla mano.

FISSAGGIO AI PIEDI



Anello in un piede

- A Posizionarsi con un piede al centro della fascia.
- B Posizionare la fascia intorno al piede come un cappio e fissarla con l'altro piede.

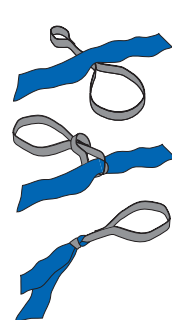


Fissaggio al piede con avvolgimento

Posizionarsi con un piede al centro della fascia. Avvolgere un'estremità della fascia intorno al piede.

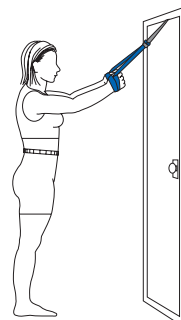
ACCESSORI UTILI PER L'ALLENAMENTO CON LA FASCIA ELASTICA

Le quasi illimitate possibilità di utilizzo fanno, della fascia elastica TheraBand™, un dispositivo semplice ed efficace per l'allenamento. Diversi accessori (TheraBand Assist™, ancoraggi per porta, impugnature, anelli per i piedi, impugnature sportive) permettono ulteriori varianti di allenamento.



TheraBand Assist

Doppio anello a protezione della fascia (viene utilizzato come impugnatura, cappio per il piede, per il fissaggio ad una spalliera, per la creazione di un anello).



Ancoraggio Porta

Ausilio di fissaggio flessibile e sicuro (permette svariati esercizi che altrimenti sarebbero possibili solo in coppia).

ALLENAMENTO CON LA FASCIA ELASTICA

Base per un programma di allenamento preventivo orientato alla salute sono il miglioramento della resistenza, della struttura muscolare e della forma del corpo. Per raggiungere tali obiettivi i principianti devono scegliere 6-8 esercizi tra quelli riportati di seguito. Ogni esercizio dovrà essere ripetuto 15-20 volte. La sequenza completa di un esercizio può essere ripetuta 1-3 volte. Durante l'intero allenamento il carico non deve mai essere avvertito come TROPPO pesante. Qualora ciò dovesse verificarsi, si dovrà passare ad una fascia più leggera.

Può anche verificarsi che, per le diverse parti del corpo, siano necessarie fasce di diverso colore! Se, rispettata una certa premessa, l'allenamento risulta poi facile, potete aumentare la resistenza, il numero di sequenze e la frequenza di allenamento.

In linea di massima va rispettato quanto segue:

- ➔ Mantenere una postura corretta ed eseguire movimenti lenti, controllati, all'inizio, durante l'esecuzione e al termine del movimento.
- ➔ Ogni esercizio inizia con la fascia leggermente tesa. Questa tensione della fascia serve, in primo luogo, a proteggere le articolazioni.
- ➔ La direzione di trazione della fascia influisce chiaramente sul gruppo di muscoli sollecitati e sul sistema delle articolazioni. Quindi, l'angolo tra la fascia ed il segmento di corpo sotto allenamento (braccio, gamba), deve essere sempre rispettato. La resistenza è massima a 90°, mentre con un angolo inferiore a 30° la resistenza effettiva risulta nulla.
- ➔ L'allenamento deve essere eseguito senza avvertire dolore. Se dovessero comparire dei dolori, inserire una pausa. Se si dovesse nuovamente avvertire dolore è consigliabile rivolgersi ad un medico.
- ➔ Gli esercizi con la fascia elastica sono rappresentati in posizione di partenza e di arrivo. Osservare con attenzione l'esercizio e immaginare il movimento. (pagine: 35-39)
- ➔ Allenare SEMPRE sia la parte destra sia quella sinistra del corpo anche se nell'illustrazione è indicata solo una delle due parti.



CAUTION: User must wear suitable eye protection such as safety goggles during these exercises to protect against possibility of eye injury as a result of the band or tube snapping towards the face if grip is lost or if the band or tube breaks.

ACHTUNG: Der Benutzer muss geeignete Augenschutz wie Schutzbrille während dieser Übungen tragen, um gegen die Möglichkeit von Augenverletzungen als Folge der Band oder Rohr Einrasten auf das Gesicht zu schützen, wenn Grip verloren geht oder wenn die Band oder Rohr bricht.

ATTENTION: L'utilisateur doit porter des lunettes de protection approprié, tel que des lunettes de sécurité lors de ces exercices pour se protéger contre un risque de blessure pour les yeux en raison de la bande ou du tube accrochage vers la face si perte d'adhérence ou si les bandes ou tubes pauses.

ATTENZIONE: L'utente deve indossare occhiali di protezione adatti come occhiali di sicurezza durante questi esercizi per proteggere possibilità di lesioni agli occhi a causa della banda o tubo di aggancio verso la faccia se una perdita di aderenza o se la banda o tubo interruzioni.



STARTING POSITION | AUSGANGSSTELLUNG | POSITION DE DÉPART | POSIZIONE DI PARTENZA



MIDDLE POSITION | ZWISCHENSTELLUNG | POSITION INTERMÉDIAIRE | POSIZIONE INTERMEDIO



FINAL POSITION | ENDSTELLUNG | POSITION FINALE | POSIZIONE DI ARRIVO

A BASIC EXERCISE | GRUNDÜBUNG | EXERCICE DE BASE | ESERCIZIO DI BASE



Stand on the middle of the band. Cross ends of bands in front of your body.

Stand auf der Bandmitte. Bandenden vor dem Körper kreuzen.

Position sur le milieu de la bande. Croisez la bande devant le corps.

In piedi al centro della fascia. Incrociare le estremità della fascia davanti al corpo.



Lift bands overhead and slowly return.

Arme über die Seite bis über Kopf anheben und wieder senken.

Remontez les bras sur le côté jusqu'au dessus de la tête et les abaissez.

Sollevare le braccia di lato fino sopra la testa e ritorno.

A BASIC EXERCISE | GRUNDÜBUNG | EXERCICE DE BASE | ESERCIZIO DI BASE



Stand on the middle of the band with one foot slightly in front of other. Keep palms up and elbows to side. Bend elbows and slowly return.

Schrittstellung, vorderer Fuß auf der Bandmitte. Handflächen zeigen nach oben. Unterarme beugen und wieder strecken.

Position debout, avec un pied en avant sur le milieu de la bande. Les paumes des mains montrent vers le haut. Pliez et allonger les coudes.

Un piede davanti all'altro, con il piede davanti al centro della fascia. Palmi della mano verso l'alto. Piegare gli avambracci e poi stenderli nuovamente.



B VARIATION (WITHOUT PICTURE) | VARIANTE (OHNE ABBILDUNG) | VARIANTE (SANS ILLUSTRATION) | VARIANTE (SENZA FIGURA)

Same exercise as **A** but bend knees while exercising. Variation **B** adds coordination to the exercise.

Wie **A** aber dabei Knie beugen. Bei **B** vermehrt auch Koordination.

Comme **A** mais pliez les genoux pendant l'exercice. Avec **B** la variante amélioration de la coordination.

Come **A** ma piegando le ginocchia. Con **B** aumenta anche la coordinazione.

C VARIATION "BACKHOE" | VARIANTE "SCHAUFELBAGGER" | VARIANTE "PELLETEUSE" | VARIANTE "PALA ESCAVATRICE"

Same exercise as **A** but move your arms up while bending your elbows.

Wie **A** aber Arme nach vorne-oben bewegen und dabei die Unterarme beugen.

Comme **A** mais bougez les bras vers l'avant et le haut en pliant les coudes.

Come **A** ma muovere le braccia in avanti – verso l'alto e piegare contemporaneamente gli avambracci.



A BASIC EXERCISE | GRUNDÜBUNG | EXERCICE DE BASE | ESERCIZIO DI BASE



Stand on the middle of the band.

Stand auf der Bandmitte.

Position sur le milieu de la bande.

In piedi al centro della fascia.



Lift arms to the side up to shoulder level (sliding movement!) and slowly return.

Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe ausstrecken (schiebende Bewegung) und wieder heranziehen.

Levez et écartez les bras latéralement jusqu'à la hauteur des épaules (mouvement coulissant) et repliez les.

Stendere le braccia lateralmente fino all'altezza delle spalle (movimento scorrevole) e ritorno.



B VARIATION (WITHOUT PICTURE) | VARIANTE (OHNE ABBILDUNG) | VARIANTE (SANS ILLUSTRATION) | VARIANTE (SENZA FIGURA)

Same exercise as **A** but bend knees while lifting arms. Variation **B** adds coordination to the exercise.

Wie **A** aber mit Kniebeuge. Bei **B** vermehrt auch Koordination und Kräftigung Beine.

Comme **A** avec flexion des genoux. Avec **B** la variante amélioration de la coordination et renforcement des jambes.

Come **A** ma piegando le ginocchia. Con **B** aumenta anche la coordinazione e si rafforzano le gambe



Begin with band wrapped around upper back, holding each end in hands. Elbows bent.

Bandverlauf hinter dem Körper; Bandenden seitlich greifen; Ellbogen gebeugt.

Passez la bande derrière votre dos, saisissez les extrémités de la bande par les côtés, pliez les bras à 90°.

Passare la fascia dietro al corpo; afferrare lateralmente le estremità della fascia; gomiti piegati.



Push arms forward, straightening elbows.

Bandenden vor dem Körper zusammen führen.

Rejoignez les extrémités de la bande en avant.

Portare entrambe le estremità della fascia davanti al corpo.





You can make this exercise even more effective and safer by using the Door Anchor.
Noch effektiver ist diese Übung unter Einsatz des Türankers!
Cet exercice est encore plus efficace en employant un accroche-porte.
Questo esercizio risulta ancora più efficiente con l'utilizzo dell'ancoraggio per porta.



Grasp the mid of the band (distance between the hands about 10 cm) at shoulder level with arms extended.

Band vor dem Körper auf Brusthöhe greifen (Abstand zwischen den beiden Händen ca. 10 cm). Arme gestreckt.

Saisissez la bande à la hauteur des épaules (distance entre les mains environ 10cm), bras tendus.

Afferrare la fascia davanti al corpo all'altezza del petto (distanza tra le mani: circa 10 cm), braccia tese.

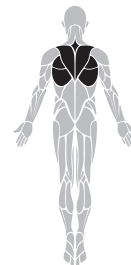


Keep one arm extended and pull the other arm back. Change arms. Relax arms after 2 to 3 repetitions and start again.

Abwechselnd einen Arm vorne fixieren und den anderen Arm nach hinten ziehen. Arme/Schultern nach 2-3 Mal kurz lockern, dann weiterüben.

Tendez alternativement un bras vers l'avant et tirez l'autre en arrière. Détendez un peu les bras et les épaules après 2 à 3 répétitions et continuez.

Tenere alternativamente un braccio teso in avanti e tirare l'altro indietro. Rilasciare brevemente braccia/spalle dopo 2-3 volte, poi riprendere.



Stand in the middle of the band. Cross end of band in front of your body. Keep palms up and elbows to side. Strengthening of the whole body + coordination.

Schulterbreiter Stand auf der Bandmitte. Band vor dem Körper kreuzen. Kräftigung ganzer Körper und Koordination.

Pieds écartés d'une largeur d'épaule sur le milieu de la bande. Croisez la bande devant le corps. Renforcement de tout le corps et amélioration de la coordination.

In piedi al centro della fascia. Incrociare la fascia davanti al corpo. Rafforzare tutto il corpo e la coordinazione.



Diagonal extension of left leg and right arm. Change sides.

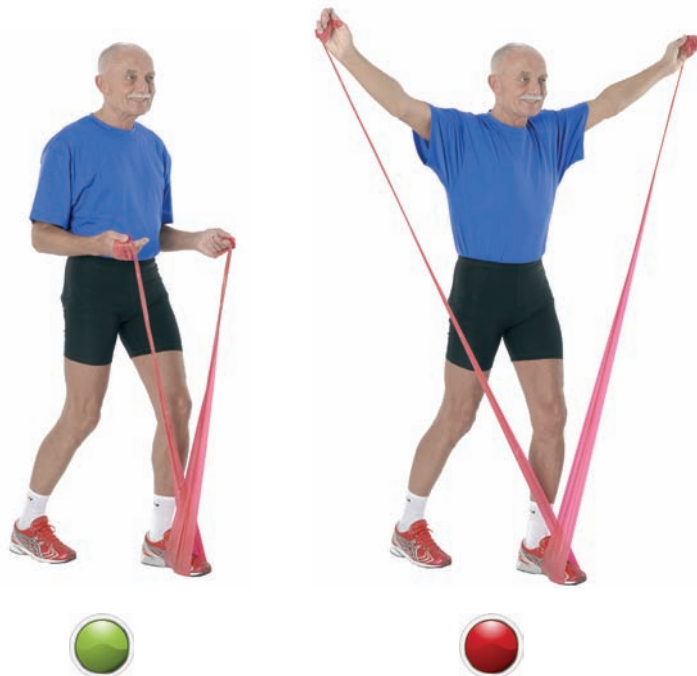
Diagonale Streckung von Arm und Bein (gegengleich).

Allongez en diagonale un pied et le bras opposé.

Estensione diagonale del braccio e della gamba (contrapposte).



A BASIC EXERCISE | GRUNDÜBUNG | EXERCICE DE BASE | ESERCIZIO DI BASE

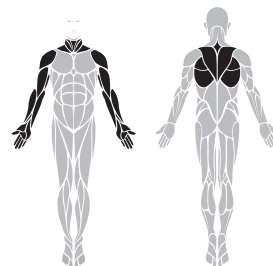


Stand on the middle of the band with one foot slightly in front of other. Cross ends of bands in front of your body. Keep palms up and elbows to side. Lift bands upward and then to the side in an overhead position. Slowly return.

Schrittstellung mit dem vorderen Fuß auf der Bandmitte. Bandenden kreuzen und neben dem Körper greifen (Handinnenflächen nach oben). Ellbogen gebeugt und am Körper. Arme erst nach vorne und dann nach außen-oben bewegen.

Position debout, avec un pied en avant sur le milieu de la bande. Croisez les extrémités de la bande et saisissez la bande (la paume des mains vers le haut), les coudes plies près du corps. Tirez les bras devant le corps puis ouvrez les bras vers le haut.

Un piede davanti all'altro con il piede davanti al centro della fascia. Incrociare le estremità della fascia e afferrarle vicino al corpo (palmi delle mani verso l'alto). Gomiti piegati e vicino al corpo. Muovere le braccia prima in avanti e poi verso l'esterno, quindi verso l'alto.



B VARIATION "AIRMAN" | VARIANTE "FLIEGER" | VARIANTE "AVION" | VARIANTE "AVIATORE"



Step with your back foot to the front. Lean forward and extend both arms and the back leg against band.

Variation **B** adds coordination and strengthens legs.

Hinteren Fuß nach vorne setzen und Gewicht auf diesen verlagern. Gleichzeitig Arme und hinteres Bein strecken.

Bei **B** vermehrt auch Koordination und Kräftigung Beine.

Placez le pied arrière vers l'avant et portez votre poids sur celui-ci. Tendez en même temps les bras et la jambe arrière. Avec **B** amélioration de la coordination et renforcement des jambes.

Portare avanti il piede posteriore e spostare il peso su di esso. Contemporaneamente tendere le braccia e la gamba posteriore. Con **B** aumenta anche la coordinazione e si rafforzano le gambe.

A BASIC EXERCISE | GRUNDÜBUNG | EXERCICE DE BASE | ESERCIZIO DI BASE



Lie on back with hips and knees flexed. Stretch middle of band around both feet and wrap ends of band around each foot. Grasp both ends of band and slightly put the hands behind the neck. Curl trunk upwards while keeping elbows outside. Ideal for beginners, because the band supports the exercise!

Rückenlage. Beine ca. 90°(Hüft-/Kniewinkel) anwinkeln; Bandmitte flächig um die Fußsohlen wickeln; Bandenden greifen und Hände locker in den Nacken legen (Ellbogen außen!). Oberkörper leicht anheben und wieder senken. Ideal für Einsteiger: Das Band erleichtert die Bewegung.

Position sur le dos. Pliez les jambes à 90°, enrroulez le milieu de la bande à plat autour de la plante des pieds; saisissez les extrémités de la bande et placez les mains sur la nuque de façon détendue (les coudes à l'extérieur!) Soulevez légèrement le haut du torse et relâchez. Idéal pour les débutants: La bande facilite les mouvements.

Stendere la schiena a terra. Gambe a 90° (angolo anca/ginocchio); avvolgere il centro della fascia intorno alle piante dei piedi: afferrare le estremità della fascia e portare le mani alla nuca (gomiti in fuori!). Sollevare leggermente il busto e abbassarlo nuovamente. Ideale per principianti: la fascia agevola il movimento.



B VARIATION | VARIANTE | VARIANTE | VARIANTE



Door Anchor
Türanker
Accroche-Porte
Ancoraggio Porta



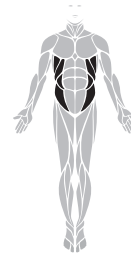
Securely attach middle of band (with the Door Anchor) behind you. Grasp ends of band and keep elbows straight. Curl trunk upwards without moving arms. Slowly return. Very effective, because you have to work against the resistance!

Bandzug von hinten (Türanker). Hände an den Oberschenkeln vorbei ziehen und dabei den Oberkörper leicht anheben. Besonders effektiv: Der Bandwiderstand erschwert die Ausführung.

La bande est tirée par l'arrière (Accroche-Porte). Tirez les mains au-dessus des cuisses et soulevez légèrement le haut du torse. Particulièrement efficace: La résistance de la bande augmente la difficulté.

Trazione della fascia da dietro (Ancoraggio Porta). Tirare le mani passando dalle cosce e sollevare leggermente il busto. Particolarmente efficace: la resistenza della fascia rende l'esecuzione più difficile.

A BASIC EXERCISE | GRUNDÜBUNG | EXERCICE DE BASE | ESERCIZIO DI BASE



Lie on back with the middle of the band under your shoulder blades. Grasp ends of band with both hands on floor level. Alternating between right and left arm, lift upper body and pull band along the opposite thigh.

Rückenlage mit der Bandmitte unter dem oberen Rücken. Fersen aufgestellt; Bandenden am Boden greifen. Arme abwechselnd zum gegenüberliegenden Knie ziehen.

Position sur le dos avec le milieu de la bande sous le haut du dos. Les pieds à plat, saisissez la bande sur le sol. Tirez les bras en alternance vers le genou opposé.

Stendere la schiena a terra, con il centro della fascia sotto le spalle. Pianta dei piedi appoggiata a terra. Afferrare le estremità della fascia a pavimento. Alternativamente tirare le braccia verso il ginocchio opposto.



B VARIATION | VARIANTE | VARIANTE | VARIANTE



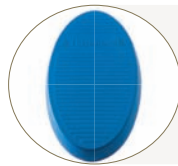
Sit with legs extended. Wrap band around the right foot and grasp both ends of band in front of your chest. Rotate trunk to the left side. Slowly return and change sides.

Sitz. Bandmitte um die rechte Fußsohle legen. Bandenden greifen und den Oberkörper gegen den Bandzug langsam nach links drehen. Seite wechseln.

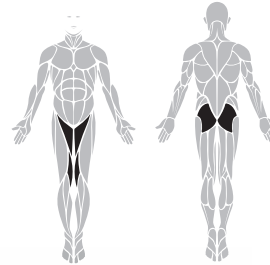
Position assise. Le milieu de la bande autour du pied droit. Saisissez les extrémités de la bande et tournez le corps vers la gauche contre la résistance de la bande tendue puis changer de côté.

Seduti. Posizionare il centro della fascia intorno alla pianta del piede destro. Afferrare le estremità della fascia e ruotare leggermente il busto verso sinistra contro la trazione della fascia. Cambiare lato.

A BASIC EXERCISE | GRUNDÜBUNG | EXERCICE DE BASE | ESERCIZIO DI BASE



A soft pad (Stability Trainer) will minimize the pressure on the floor knee.
Das Unterlegen eines Kissens (Stabilitäts Trainer) vermindert die Druckbelastung auf das Stützknien.
Un coussin (Stability Trainer) placé sous le genou diminue la pression sur le genou.
Posizionare un cuscino (Stability Trainer) per ridurre la pressione sul ginocchio in appoggio.



Wrap middle of band around sole of one foot and stabilize ends of band in both hands.

Bandmitte um eine Fußsohle legen und die Bandenden auf Kopfhöhe (Unterarmstütz) halten.

Placez la bande autour de la plante d'un pied et tenez les extrémités de la bande (appuyé sur les coudes) au niveau de la tête.

Posizionare il centro della fascia intorno ad una pianta del piede e tenere le estremità della fascia all'altezza della testa (supporto avambracci).



Keeping back and neck straight, extend leg backwards against band. Slowly retrain.

Bein strecken und langsam wieder beugen.

Tendez la jambe pliée vers l'arrière puis repliez-la.

Stendere la gamba e piegarla leggermente.



Stand with both ends of band under one foot. Slip the band around the ankle of the opposite leg.

Parallelstand mit einem Fuß auf beiden Bandenden; der andere Fuß befindet sich in der "kleinen" Bandschleife.

Position debout, pieds écartés, avec un pied sur les deux extrémités de la bande, l'autre pied dans la «petite» boucle.

Posizione parallela con un piede su entrambe le estremità della fascia; l'altro piede si trova nel "piccolo" cappio.



Push leg outward against the band.

Bein abspreizen.

Ecartez la jambe.

Allargare la gamba.



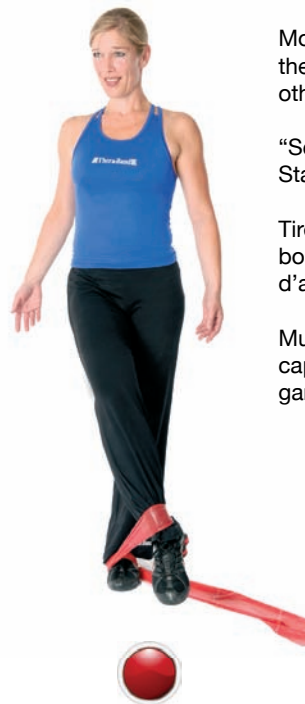


Stand with both ends of band under one foot and the other foot slightly in front. Slip the band around the ankle of the front leg.

Schrittstellung mit dem hinteren Fuß auf beiden Bandenden; der vordere Fuß befindet sich in der "kleinen" Bandschleife.

Position debout, un pied en avant, le pied en arrière sur les extrémités de la bande, le pied avant dans la "petite" boucle.

Un piede davanti all'altro con il piede posteriore su entrambe le estremità della fascia. Il piede davanti si trova nel "piccolo" cappio.



Move the front leg across the stationary leg to the other side.

"Schlaufenbein" vor dem Standbein vorbei ziehen.

Tirez le pied dans la boucle devant le pied d'appui.

Muovere la gamba con il cappio passando per la gamba fissa.



A BASIC EXERCISE | GRUNDÜBUNG | EXERCICE DE BASE | ESERCIZIO DI BASE



Stand with one foot slightly in front of other. Wrap middle of band around the back foot and step with the front foot on both bands.

Schrittstellung. Band um den hinteren Fuß wickeln und mit dem vorderen Fuß auf die Bandenden treten.

Position debout, une jambe en avant. Enroulez la bande autour du pied arrière et posez le pied avant sur le milieu de la bande.

Un piede davanti all'altro. Avvolgere la fascia intorno al piede posteriore e salire con il piede davanti sulle estremità della fascia.



Flex knee, lifting band upward. Slowly return.

Bein beugen und wieder strecken.

Pliez et allongez la jambe.

Piegare le ginocchia e ritorno.



ACTIVITIES OF DAILY LIVING | ALLTAGSAKTIVITÄTEN | ACTIVITÉS QUOTIDIENNES | ATTIVITÀ QUOTIDIANE

You can use the band to train your daily movements to make your life easier and prevent you from falls. You will see, after a few weeks of regular exercises you will manage your daily life better than before.

Damit Sie Bewegungen im Alltag leichter und mit weniger Sturzrisiko bewältigen, können Sie diese mit dem Übungsband trainieren. Sie werden sehr schnell merken, dass Sie ihr Tagespensum leichter bewältigen!

Ces exercices vous permettent d'effectuer les mouvements journaliers de manière plus facile et diminuent le risque de chute. Vous constaterez rapidement un bien-être lors de la réalisation des tâches quotidiennes!

Per poter affrontare più facilmente e con meno rischi di cadute i movimenti svolti nelle attività quotidiane, potete allenarvi con la fascia elastica. Potrete presto notare che riuscirete ad affrontare più facilmente la vita quotidiana.



Sit on the middle of the band. Wrap both ends around your thighs and cross the ends in front of your body.

Sitz auf der Bandmitte. Bandenden einmal um die Oberschenkel wickeln. Enden vor dem Körper kreuzen und in der Mitte der Oberschenkel greifen

Position assise sur le milieu de la bande. Entourez la bande autour de la cuisse. Croisez les extrémités de la bande devant le corps et les tenir au milieu des cuisses.

Seduti al centro della fascia. Avvolgere per un giro le estremità della fascia intorno alle cosce. Incrociare le estremità davanti al corpo e afferrarle al centro delle cosce.



Get up while lifting the bands upwards (extend arms). Slowly sit down again.

A Feet parallel

Aufstehen und dabei beide Arme mit dem Band vorziehen. Wieder hinsetzen.

A Mit Parallelstellung der Füßel

Levez-vous et tendez les deux bras vers le haut en tirant la bande vers le devant. Asseyez-vous de nouveau.

A Avec les pied écartés

Alzarsi e portare avanti entrambe le braccia con la fascia. Sedersi nuovamente.

A A piedi paralleli

B VARIATION (WITHOUT PICTURE) | **VARIANTE** (OHNE ABBILDUNG) | **VARIANTE** (SANS ILLUSTRATION) | **VARIANTE** (SENZA FIGURA)

Get up while lifting the bands upwards (extend arms). Slowly sit down again.

B One foot slightly in front of other (without picture)

Aufstehen und dabei beide Arme mit dem Band vorziehen. Wieder hinsetzen.

B Mit Schrittstellung (ohne Abbildung)

Levez-vous et tendez les deux bras vers le haut en tirant la bande vers le devant. Asseyez-vous de nouveau.

B Avec un pied en avant (sans illustration)

Alzarsi e portare avanti entrambe le braccia con la fascia. Sedersi nuovamente.

B Un piede davanti all'altro (senza figura)

A BASIC EXERCISE | GRUNDÜBUNG | EXERCICE DE BASE | ESERCIZIO DI BASE



Grasp the middle of the band in front of your body. One hand at hip height the other about 20cm beside. Bend down while pushing the band to the floor.

Band ca. 20 cm breit vor dem Körper greifen. Eine Hand auf Hüfthöhe. Bücken mit einseitigem Bandzug nach unten-vorne (in Parallelstand/Schrittstellung).

Prenez environ 20 cm de bande devant le corps. Posez une main sur les hanches. Baissez-vous en tirant la bande d'un côté vers le bas et vers l'avant (pieds écartés/ un pied en avant).

Afferrare la fascia per una larghezza di circa 20 cm davanti al corpo. Una mano all'altezza dell'anca. Piegarsi con una trazione unilaterale della fascia verso il basso in avanti (a piedi paralleli / con un piede davanti all'altro).

B VARIATION | VARIANTE | VARIANTE | VARIANTE

Reach/Stretch (single-arm or bilateral).

Strecken (ein-/beidarmig).

Tendez un/deux bras.

Allungarsi (con uno o due braccia).

C VARIATION | VARIANTE | VARIANTE | VARIANTE

Combine bending down and stretching.

Kombiniertes Bücken und Strecken.

Combinez baissé-tendu.

Combinazione di piegamenti e allungamenti.



A BASIC EXERCISE | GRUNDÜBUNG | EXERCICE DE BASE | ESERCIZIO DI BASE



Wrap the band around your thighs.
Side-Step to one side.

Bandschleife um Oberschenkel legen.
(Seitwärtsschritt) nur zu einer Seite.

Faites une boucle autour des cuisses.
Side-Step (pas latéral) uniquement d'un côté.

Avvolgere l'anello della fascia intorno alle cosce.
Step laterale (passo laterale) solo da un lato.

B VARIATION (WITHOUT PICTURE) | VARIANTE (OHNE ABBILDUNG) | VARIANTE (SANS ILLUSTRATION) | VARIANTE (SENZA FIGURA)

Side-Step left and right.

Side-Step rechts und links kombinieren.

Side-Step droit et gauche combiné.

Step laterale a destra e a sinistra.

C VARIATION | VARIANTE | VARIANTE | VARIANTE

Side-Step in combination with bending down.

Side-Step mit Bücken kombinieren.

Side-Step en se baissant.

Combinazione di step laterale e piegamenti.



A BASIC EXERCISE | GRUNDÜBUNG | EXERCICE DE BASE | ESERCIZIO DI BASE



Stand on the middle of the band. Grasp ends of band with tension beside your thighs. Bend your knees and slightly come back to the straight position against the resistance of the band.

Stand auf der Bandmitte. Bandenden mit Spannung neben den Oberschenkeln greifen. Leichte Kniebeuge ausführen und wieder gegen den Bandwiderstand strecken.

Position sur le milieu de la bande. Prenez les extrémités de la bande préalablement mise en tension à côté des cuisses. Faites une légère flexion de genoux et relevez vous de nouveau en tirant sur la bande.

In piedi al centro della fascia. Afferrare le estremità della fascia, con tensione, accanto alle cosce. Piegare leggermente le ginocchia e stenderle nuovamente contro la resistenza della fascia.

B VARIATION | VARIANTE | VARIANTE | VARIANTE

Put your hands on your shoulders and bend and extend your knees.

Hände auf die Schultern legen. Kniebeugen ausführen.

Posez les mains sur les épaules. Faites des flexions de genoux.

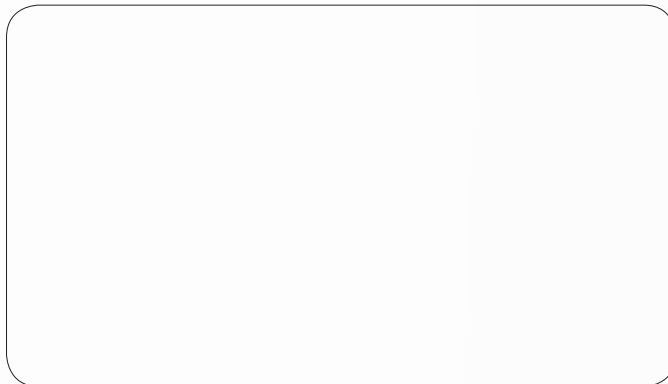
Posizionare le mani sulle spalle. Piegare le ginocchia.



™ THERABAND



DISTRIBUTOR | VERTEILER | DISTRIBUTEUR | DISTRIBUTORE



therabandacademy.com

The Hygenic Corporation Kiffisias Ave.208 & Agamemnonos 1
15231 Halandri | Athens, Greece

Phone: +30-210-6712266 | Fax: +30-210-6829255 | theraband.com

The Hygenic Corporation Akron, Ohio USA



CEpartners4U Esdoorlaan3 | 3951 DB Maarn | The Netherlands



THERABAND™, the Color Pyramid Design™, and the TheraBand Trade Dress (Yellow, Red, Green, Blue, Black, and Silver) are trademarks owned by The Hygenic Corporation or its affiliates and may be registered in the United States and other countries. All rights reserved. © 2014 Unauthorized use is strictly prohibited. P06519 REV 0

