CanDo® exercise band

latex-free

Personligt träningsschema

HUR MAN HÅLLER SIN CANDO® TRÄNINGSBAND

- Gör en ögla och knyt med en fyrkantig knut

(eller)

- Ta tag i änden med tummen och pekfingret och linda den runt handen

(eller)

- Använd handtag och förankringar (valfritt)

GREPPA INTE BANDET MED NAGLARNA

TRÄNINGSRUTIN

Det faktiska träningsprogrammet bör bestämmas av en läkare, terapeut, coach eller instruktör. Träningsschemat bör inkludera antal repetitioner och set, antal gånger per dag och vecka.

BESTÄM LÄMPLIGT CANDO®-MOTSTÅND

Låt din läkare eller terapeut välja ett CanDo®-band för ditt nuvarande rehabiliteringsstadium. Det valda CanDo®-bandet bör göra det möjligt för dig att följa alla träningsriktlinjer och utföra varje övning effektivt.

⚠Varningar!

- Läs anvisningarna och följ noggrant träningsinstruktionerna hela tiden.
- Undvik att använda bandet på områden där det av misstag kan träffa andra.
- Inspektera bandet/banden före varje träningspass för eventuella hack eller revor som kan uppstå vid fortsatt användning. Om det finns hack eller revor, kassera bandet och använd det inte.
- Kontrollera alltid att bandet är ordentligt fastsatt innan någon övning utförs.
- Knyt inte ihop flera styrkeband.
- Kontakta omedelbart din läkare eller terapeut om du upplever obehag under utförandet av övning(ar).
- 👁 OBS: Använd ögonskydd när du använder band- eller slangträningsapparater.
- Inte tillverkat av naturgummilatex.

FEI
Fabrication Enterprises Inc.
250 Clearbrook Rd, Suite 240
Elmsford, NY 10523 (USA)
tel: +1-914-345-9300 • 800-431-2830
fax: +1-914-345-9800 • 800-634-5370
FabEnt.com

CE EC REP
AJW Technology Consulting GmbH
Breite Strasse 3
40213 Düsseldorf (Germany)

optimera din träning med valfria tillbehör

10-5334
Tillbehörskit

10-5330
Skumhandtag med cinch (par)

10-5310
Dubbel ögla med stigbygelankare

10-5325
Ankare för dörr

HANDLEDSFLEXION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Sitt i stolen.
- Fatta tag i bandet med handen som ska tränas och placera bandet under samma fot, böj armen och placera underarmen ovanpå samma lår.
- Placera armbågen direkt under axeln och låt handen hänga utan stöd framför låret med handflatan uppåt och tummen pekande utåt.
- Håll foten stadigt placerad på bandet och låt handleden böjas något bakåt och nedåt.

Avslut

- Stäng handen, böj handleden uppåt och bakåt mot överarmen med tummen fortsatt vänd utåt.
- Håll överkroppen stilla med skinkan och ländryggen i kontakt med stolen.
- Undvik att böja armbågen och lyfta underarmen från lårets ovansida.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Ändra bandets placering under foten om ökat motstånd önskas.

AXELFLEXION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Stå upp, greppa bandet och trampa på det med samma fot. Räta ut armen och låt den hänga bekvämt längs sidan av kroppen med handflatan vänd bakåt.
- • Håll knäna lätt böjda och handleden fast.

Avslut

- Lyft armen upp och rakt fram framför kroppen tills handen når axelhöjd och avsluta med handflatan vänd mot golvet.
- Håll huvudet och överkroppen stilla och handleden fast.
- Undvik att böja ländryggen och (eller) lyfta övre axeln mot örat när armen lyfts uppåt.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Flytta kroppen längre bort från fästplatsen och modifiera fotens placering på bandet om ökat motstånd önskas.

HANDLEDSEXTENSION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Sitt i stolen.
- Ta tag i bandet med handen som ska tränas och placera bandet under samma fot, böj armen och placera underarmen ovanpå samma lår.
- Placera armbågen direkt under axeln och låt handen hänga utan stöd framför låret med handflatan uppåt och tummen pekande inåt.
- Håll foten stadigt placerad på bandet och låt handleden böjas ner och framåt framför samma sida av knät.

Avslut

- Stäng handen, böj handleden uppåt och bakåt mot överarmen med tummen fortsatt vänd inåt.
- Håll överkroppen stilla med rumpan och nedre delen av ryggen i kontakt med stolen.
- Undvik att böja armbågen och lyfta underarmen från lårets ovansida.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Ändra placeringen av bandet under foten om ökat motstånd önskas.

AXELABDUKTION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Stå upp, greppa bandet och trampa på det med samma foten.
- Räta ut armen som ska tränas och låt den hänga bekvämt längs sidan av kroppen med handflatan vänd mot kroppen.
- Håll knäna lätt böjda och handleden fast.

Avslut

- Lyft armen upp och direkt ut från sidan av kroppen tills handen når axelhöjd och avsluta med handflatan vänd mot golvet.
- Håll huvudet stilla och handleden fast.
- Undvik att böja överkroppen mot fäststället när armen lyfts bort från sidan av kroppen.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Flytta kroppen längre bort från fäststället och modifiera fotens placering på bandet om ökat motstånd önskas.

ARMBÅGSFLEXION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Stå upp, greppa bandet med handen på armen som ska tränas.
- Trampa på bandet med foten på samma sida, sträck ut armen och låt den hänga bekvämt längs sidan av kroppen med handflatan vänd mot sidan av benet.
- Håll knäna lätt böjda och handleden fast.

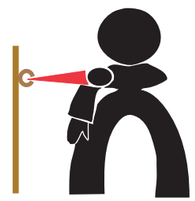
Avslut

- Böj armbågen och för handen upp och ut framför axeln på samma sida med tummen vänd utåt.
- Håll huvudet stilla och handleden fast.
- Undvik att flytta överarmen bort från sidan av kroppen och (eller) böja nedre delen av ryggen när armen böjs.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Flytta kroppen längre bort från fästplatsen och modifiera placeringen av foten på bandet om ökat motstånd krävs.

HORISONTELL AXELEXTENSION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start



- Stå med armen som ska tränas placerad längst från fästplatsen och greppa bandet.
- Räta ut armen som ska tränas tvärs över kroppens framsida i axelhöjd med handen placerad direkt framför motsatt sidas axel och handflatan vänd bakåt.
- Håll knäna lätt böjda, armen rak och handleden fast.

Avslut

- Dra armen bakåt och tvärs över överkroppen i axelhöjd och avsluta med handflatan vänd framåt.
- Håll huvudet stilla och handleden fast.
- Undvik att rotera överkroppen bakåt och bort från fästpunkten när armen dras tvärs över kroppens framsida.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Flytta kroppen längre bort från fästpunkten om ökat motstånd önskas.

SCAPULA ELEVATION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Stå upp, greppa bandet och trampa på bandet med foten.
- Räta ut armen som ska tränas och låt den hänga bekvämt vid sidan av kroppen med handflatan vänd bakåt.
- Håll knäna lätt böjda, handleden fast och armbågen låst.

Avslut

- Lyft och höj arm och axel upp mot örat.
- Håll huvudet stilla, armen rak och undvik att böja överkroppen bort från fästplatsen när axeln är upphöjd.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Ändra fotens placering på bandet om ökat motstånd önskas.

☐ ALTERNATIV: Ovanstående övning kan uppgraderas genom att låta armbågen böjas och utföra en “upprätt rodd”-rörelse efter “Elevationsövningen”.

AXEL D-2-MÖNSTER

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Stå med armen som ska tränas placerad längst bort från, och kroppen något bakom fästplatsen.
- Ta tag i bandet, sträck ut armen som ska tränas och placera handen framför motsatt höft med tummen nedåt och bakåt.
- Böj den arm som inte ska tränas och placera handen på samma höft.
- Håll knäna lätt böjda och handleden fast.

Avslut

- Dra armen uppåt, tvärs över och bakom kroppen i ett diagonalt mönster medan du roterar axeln bakåt.
- Avsluta med bandet tvärs över övre delen av bröstet, armen rak och tummen pekande bakåt.
- Håll huvudet stilla och handleden fast.
- Undvik att rotera överkroppen i den riktning som armen som tränas rör sig.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Flytta kroppen längre bort från och bakom fäststället om ökat motstånd önskas.

HÖFTFLEXION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Placera bandet runt båda benen, strax ovanför eller strax under knäna.
- Ligg på rygg, placera händerna bakom huvudet och sträck ut båda benen.
- Håll huvud och axlar i golvet, spänn magen och platta ut ländryggen mot golvet.

Avslut

- Spänn lårmusklerna, lås knäet och lyft benet som ska tränas från golvet medan du drar tårna bakåt mot smalbenet.
- Håll ländryggen platt mot golvet under hela övningen. (Om du inte kan göra det, böj det icke-tränade benet och förankra bandet runt fotvalvet)
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Flytta bandet närmare fötterna om ökat motstånd önskas.

INRE KNÄROTATION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Placera bandet runt underbenen och ligg på mage.
- Håll överbenen ihop, böj knäna och rikta in hälarna direkt ovanför knäna.
- Böj armarna och placera hakan eller pannan på baksidan av händerna som vilar på golvet.
- Placera en liten kudde under höfterna om du upplever obehag i nedre delen av ryggen.

Avslut

- Dra isär underbenen och rotera höfterna inåt, (övningen kan utföras med endast ett ben om så önskas).
- Håll huvudet på baksidan av händerna och undvik att lyfta höfterna från golvet.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Flytta bandet närmare fötterna om ökat motstånd önskas.

ANKEL PLANTARFLEXION (RAKA BEN)

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Sitt ned och placera bandet runt framfoten på övningens ben.
- Håll bandet och dra det mot överkroppen.
- Räta ut benet och låt tårna dras tillbaka mot underbenet.
- Håll ett hårt grepp om bandet under hela övningen.

Avslut

- Peka med tårna och tryck foten bort från underbenet.
- Undvik att böja knäna under övningen.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Dra bandet närmare överkroppen om ökat motstånd önskas.

HÖFTEXTENSION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Placera bandet runt underbenen.
- Ligg på mage med höfter, bröst och huvud ovanpå bänken eller bordet.
- Räta ut benen och placera tårna på golvet.
- Placera en liten kudde under höfterna om kanten på bänken eller bordet orsakar obehag.

Avslut

- Tryck hälen bort från kroppen, dra tårna mot smalbenet och lyft benet som tränas uppåt tills låret är parallellt med golvet.
- Håll benen raka och undvik att lyfta huvud och bröst från toppen av bänken eller bordet under träningen.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Flytta bandet närmare fötterna om ökat motstånd önskas.

KNÄSTÅENDE FLEXION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Stå vänd mot väggen, placera bandet runt foten på benet som inte ska tränas och runt undersidan av benet som ska tränas.
- Räta ut armarna, placera händerna mot väggen och stöd överkroppen.
- Räta ut det benet som inte ska tränas, böj det lätt, peka med tårna och placera dem på golvet bakom kroppen (placera foten på benet som inte ska tränas ovanpå en upphöjd yta om ökad rörelsefrihet önskas).
- Stå upprätt och håll magmusklerna spända.

Avslut

- Balansera på benet som inte ska tränas, böj benet som ska tränas och lyft hälen uppåt mot rumpan.
- Håll låret stilla, undvik att böja armarna och böja nedre delen av ryggen.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Flytta bandet närmare fotleden på det benet som ska tränas om ökat motstånd önskas.

FOTLEDSINVERSION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Fäst bandet som visat.
- Sitt ned, placera bandet runt framfoten på det benet som ska tränas med utsidan av foten närmast och i linje med fästplatsen.
- Räta ut benet, låt foten vridas utåt och tårna peka uppåt och utåt.

Avslut

- Vrid foten inåt och uppåt mot insidan av underbenet.
- Undvik att böja knäet eller röra benet under övningen.
- Återgå långsamt till startpositionen.

HÖFTABDUKTION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Placera bandet runt båda benen, strax ovanför knäna.
- Ligg på sidan med benet som inte ska tränas närmast golvet.
- Böj benet som inte ska tränas, sträck ut benet som ska tränas (övre benet), vänd höften inåt och vila stortån på golvet.
- Böj överarmen och placera handen bekvämt på golvet framför kroppen.
- Räta ut underarmen över huvudet och stöd huvudet ovanpå överarmen.
- Rulla den övre höften framåt och rikta in den mot axeln.

Avslut

- Lyft benet som ska tränas rakt uppåt, håll tårna pekande nedåt och led mot taket med hälen.
- Håll benet som ska tränas rakt och undvik att böja ländryggen.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Flytta bandet nedåt, strax under knäna om ökat motstånd önskas (inte lägre än 10 cm under knäna).

MAGLIGGANDE KNÄFLEXION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Placera bandet runt underbenen och ligg på mage.
- Räta ut benen och peka med tårna.
- Lägg hakan eller pannan mot golvet och placera händerna under höfterna.
- Placera en liten kudde under höfterna om du upplever obehag i nedre delen av ryggen.

Avslut

- Tryck höfterna mot händerna och böj övningens ben.
- Håll huvudet på golvet och undvik att lyfta höfterna från händerna.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Flytta bandet närmare fötterna om ökat motstånd önskas.

EVERSION I FOTLEDEN

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Fäst bandet som visat.
- Sitt ned, placera bandet runt framfoten på benet som ska tränas med fotens insida närmast och i linje med fästplatsen.
- Räta ut benet, låt foten vridas inåt och tårna peka uppåt och inåt.

Avslut

- Vrid foten utåt och uppåt mot utsidan av underbenet.
- Undvik att böja knäet eller röra benet under övningen.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Flytta kroppen bort från dörren om ökat motstånd önskas.

UTÅTROTATION I HÖFTEN

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Sitt på golvet och placera bandet runt båda benen strax ovanför knäna.
- Böj benen tills knäna är strax under brösthöjd.
- Placera hälar och insidor av fötter ihop.
- Räta ut armarna och placera händerna på golvet precis bakom kroppen.

Avslut

- Håll ihop hälarna, dra isär knän och tår och rotera höfterna utåt (övningen kan utföras med endast ett ben om så önskas).
- Håll bröstet högt, naturlig kurvatur i ländryggen och undvik att lyfta rumpan från golvet.
- Öka böjningen i knäna om ökat motstånd önskas.

KNÄSITTANDE EXTENSION

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Sitt på en bänk eller stol, placera bandet runt foten på benet som inte ska tränas och runt underbenet på benet som ska tränas.
- Böj knäna, placera fötterna stadigt på golvet med vristerna ihop och sänk benen vinkelrätt mot golvet.
- Sitt upprätt och titta rakt fram.

Avslut

- Räta ut benet som ska tränas medan du drar tårna bakåt mot kroppen.
- Håll foten på det ben som inte ska tränas stadigt på golvet under hela övningen.
- Undvik att lyfta benet som ska tränas från bänken eller stolen medan du utför övningen.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Placera bandet runt vristen på benet som ska tränas om ökat motstånd önskas.

DORSALFLEXION I FOTLEDEN

Repetitioner_____ Set _____
Gånger per dag_____ Gånger per vecka_____
Kommentarer:_____

Start

- Fäst bandet som visat.
- Sitt ned, vänd mot fästplatsen och placera bandet runt framfoten.
- Räta ut benet och låt tårna peka nedåt och framåt.

☐ ALTERNATIV: Böj knät 20°-30°.

Avslut

- Dra foten uppåt och bakåt mot underbenet.
- Undvik att böja knä eller lyfta benet från golvet under övningen.
- Återgå långsamt till startpositionen.
- Flytta kroppen bort från dörren om ökat motstånd önskas.

©2022 FEI, all rights reserved. CanDo, and FEI are trademarks of Goldberg.
TheraBand® colors licensed by Goldberg from Hygenic Corp. without endorsement.