



inside

MEDIBAND

NYHETSREV NR 2 SEPTEMBER 2008

Höstens nyheter
Träna med Jose
Stöd Vulkan Pink
Vår rehabbutik


mediband



Funktionell träning och rehab

I våras tog Mediband över Refit. Detta gör oss till en av Sveriges ledande leverantörer för produkter inom funktionell träning och rehab. Här visar vi ett urval av de olika produktgrupperna samt tränings-tips från Jose Nunes. Jose är en av Sveriges största profiler inom funktionell fysträning och tillsammans med honom kommer Mediband att utveckla nya produkter samt erbjuda alla våra kunder att ta del av utvecklingen inom detta träningsområde.

Skiexpander

Bästa träningen inför Vasaloppet!
En träningsmetod utvecklad specifikt för skidträning av elitåkaren Mattias Svahn. Innehåller två slangstyrkor och anpassade (stav-) handtag för bästa effekt och rörelseutslag. Övningsförslag av och med Mattias medföljer.



Slang

Träningsslangen erbjuder skonsam och effektiv motståndsträning på rulle. Slangen är färgkodad efter styrka och klipps enkelt till önskad längd. Perfekt för terapiverksamhet eller gruppträning. Slangen är hållbar och kan med valfria tillbehör användas till alla typer av övningar.



Expander

Ett färdigt träningsredskap med handtag och dörrfäste för mesta möjliga variation i övningarna. Idealiskt för hemträning, under resa etc. 6 olika motstånd. Träningsposter medföljer!



Rubberband

Träning och bodytoning för alla muskelgrupper. Flexibiliteten i latexmaterialet ger möjlighet till flera olika styrkor för olika övningar. Finns i 3 olika styrkor som kan kombineras till önskat motstånd.



Exertube

Exertube är ett effektivt träningsredskap av latexslang med fasta handtag. Finns med eller utan textilstärkning i mitten. Exertuben erbjuder effektiv motståndsträning för hela kroppen utan att slita på leder och muskelfästen. Perfekt för gruppträning, hemträning eller på resan.





VULKAN

Actively Fighting Breast Cancer

Vulkan "Pink" är en produktserie i Advanced Elastic material (NanoFlextra). Serien är framtagen för att stödja kampen mot bröstcancer, 25% av priset går till "Break Through Breastcancer". Ett utmärkt sätt att bidra till forskningen, samt att visa sitt stöd för kampen mot bröstcancer. Beställningsinfo:

Knä

Art. nr. MVU4001

Small 33-37, medium 37-41, large 41-46 cm
(Mät runt knä)

Vrist

Art. nr. MVU4002

Small 19-22, medium 22-25, large 25-28 cm
(Mät runt vristen)

Arm

Art. nr. MVU4003

Small 21-24, medium 24-27, large 27-30 cm
(Mät runt armbåge)

Hand

Art. nr. MVU4004

Universalstorlek (one size)



Läs också om Vulkan Pink på www.mediband.se



Gym och Balansboll

Ökar din balans, flexibilitet och koordination, samtidigt som du tränar styrka och förbättrar din hållning. Bollarna är av högsta kvalitet och har ABS (anti burst system). Finns som Regular (250 kg statiskt tryck) och Superior (550kg statiskt tryck).



Band

REFIT Band, effektiva för rehabilitering, flexibilitet och generell träning. 5 olika motstånd, 5,5 eller 25 meters förpackning.



Tillbehör

Till vårt band- och slangmaterial finns olika tillbehör i form av handtag, dörrfästen, ankelfästen, klämmor etc. Även midjebälten för bl.a. specialinriktad träning, t.ex. löpning, hopp eller simning.

Mer information på www.refit.se

Träna enkelt med boll & gummiband!

Med bollar och gummiband finns det inga begränsningar i hur man kan träna. Det är endast individens förutsättningar och mål tillsammans med övningsfantasin som sätter begränsningar. Med dessa enkla redskap är det enkelt att aktivera såväl muskler som rörlighet och stabilitet, tre fysiska egenskaper som

idag får allt mindre stimulans i vårt modernt utvecklade samhälle. Följderna av vårt passiva leverne får följder som vi väl känner till, det kostar mänskligt lidande och samhället stora belopp. Och ändå är det så lätt att råda bot på delar av problematiken. Med lätt tillgänglig.



Rygg diagonal

Utförande Placera dig på bollen så att du endast har ett lätt stöd för fötterna, händerna 5 centimeter ovan för marken. I rörelsen lyfter du upp ena armen (utan att sätta ner den andra i golvet) samtidigt som du lyfter upp motsatt ben.

Bra styrka och stabilitetsövning för rumpa, rygg och skulderpartiet. 40-60 sekunder.



Utfallsteg rotation

Utförande Håll bollen med sträckta armar ovanför huvudet. Luta dig bakåt tills att det känns lagom ansträngande i bland annat mage. Ta sedan ett steg bakåt samtidigt som att du vrider kroppen så att bollen hamnar på utsidan av främre benet. Här vänder övningen och du går tillbaka till utgångsläget och gör bak igen, nu med andra benet.

Bra övning för styrka såväl som rörlighet och stabilitet. 40-60 sekunder.



Sidoliggande plank

Utförande Placera dig på bollen med sträckt kroppshållning. Försök att komma upp så att du kan balansera dig på armbågen. Övningen kräver bra styrka, framförallt i bål. Innan du fått styrkan kan du använda en stödarm på bollen.

Bra styrke- och stabilitetsövning för bl.a. bål och höft. 40-60 sekunder.



Powerrotation

Utförande Håll gummibandet med i dubbelfattning med sträckta armar. Överdelen av kroppen vriden mot gummibandsfästet utan att vrida med höften allt för mycket. I rörelsen vrider du över armarna till motsatt sida.

En mycket bra rotationsövning som du lätt kan utföra i olika temp och motstånd. 40-60 sekunder.



Benböj med roterad axelpress

Utförande Sitt på huk. Börja i en så låg position du kan. I rörelsen tar du ett steg bort från det låga gummibandsfästet samtidigt som du vrider dig och pressar armen över huvudet. Övningen vänder sen åter till utgångsläget.

En mycket bra och funktionell övning där du jobbar med styrka, rörlighet och balans. 40-60 sekunder.



Aerobox rotation

Utförande Stå med parallell fotställning och upprätt kroppshållning. I rörelse drar du växelvis armen mot axeln så att tummen kan vidröra densamma.

En mycket bra rotationsrörelse som aktiverar bl.a. ryggen, baksidan på axlarna, delar av musklerna kring skulderbadet. 40-60 sekunder.

FOTO: PATRIK CEDERMAN



Jose Nunez

Jose har över 20 års erfarenhet från träningsbranschen i form av enskild styrketräning och gruppträning samt som ägare till ett antal träningsanläggningar. Idag är han en av Sveriges ledande profiler inom funktionell fysträning och en efterfrågad föreläsare och utbildare. Jose har sin bakgrund inom basket och boxning, där han var tävlingsaktiv i upp till 20 års ålder. Sedan dess har han mest ägnat sig åt att förbättra andras prestationer. Själv är han numera en flitig motionär, VD för Bodies in Motion, fystränare för idrottare, personlig tränare och känd från bland annat teveprogrammen "Toppform" och "Efter tio". Jose har utvecklat träningskoncepten Aerobox, Peak training och Flex Swissball samt Athletic och han förekommer ofta som föreläsare

och skribent, liksom expert i tidningar så som CITY, vi föräldrar, m.m.

Tillsammans med träningsprofilen Katarina Woxnerud (Napat & författare till 13 träningsböcker) jobbar Jose nu på att etablera en ny typ av träningsklubb. En klubb där medlemmarna tränar en funktionell och individuellt anpassad träning. För närvarande finns en delvis sluten klubb centralt belägen i Stockholm, slussen. Där kan medlemmarna träna med personlig tränare, få hjälp av terapeut, delta i vikt- & hälsokurser eller bara träna på i de egen funktionellt utvecklade gruppträningskoncept som Jose även håller utbildningar i.

Mer info presenteras kontinuerligt på www.bodiesinmotion.se

Walker

För behandling av frakturer och hälsenerupturer!

Nextep Contour Air

Art. nr. PC9527

Pneumatisk behandlingsortos för skador i fotleden och distala underbensregionen.

Fördelar

- Två väl tilltagna luftceller (lateral/medial) som pumpas upp via en integrerad pump.
- Väl beprövad rullsula medger naturlig gång.
- Enkel applicering & hantering.
- Lätt utbytbart mjukdelssset med inbyggda luftceller.
- Låg vikt.



Storlek	Skostorlek
Small	35-40
Medium	40-44
Large	44-47

Tillbehör

Liner. Art. nr. PC9536
Sula. Art.nr. PC111413

Nextep Shortie Air

Art. nr. PC9544

Pneumatisk behandlingsortos för skador i framfot och fotled.

Fördelar

- Två luftceller (lateral/medial) som pumpas upp via en integrerad pump.
- Väl beprövad rullsula medger naturlig gång.
- Enkel applicering och hantering.
- Lätt utbytbart mjukdelssset med inbyggda luftceller.
- Låg vikt.



Storlek	Skostorlek
Small	35-40
Medium	40-44
Large	44-47

Tillbehör

Liner. Art. nr. PC9537
Sula. Art.nr. PC111413

MaxTrax ROM

Art. nr. PC9533

Behandlingsortos med möjlighet till plantar flexion/dorsal flexion.

Fördelar

- Rörelseschema från 45 grader plantar flexion till 30 grader dorsal flexion.
- 7,5 grader mellan rörelsestoppen.
- Tillgänglig i 5 storlekar.
- Liner av hög kvalitet motverkar tryck och skav.



Storlek	Skostorlek
x-small	34-36
small	36-37
medium	37-44
large	44-47
x-large	47-49

Tillbehör

Liner. Art. nr. PC9519

Nextep Contour Shortie

Art. nr. PC9508

Behandlingsortos för skador i framfot och fotled.

Fördelar

- Väl beprövad rullsula medger naturlig gång.
- Enkel applicering & hantering.
- Lätt utbytbart mjukdelssset.
- Låg vikt.



Storlek	Skostorlek
Small	37-40
Medium	41-44
Large	45-48

Kil (achilles wedge)

Art. nr. PC9513

Neoprene vadderad kil som passar de flesta walkers.

Varje lager är ca 1,5 cm tjockt.



Önskas mer ingående information eller en produktvisning så kontakta vår kundservice.

Uppdaterade fotledsskydd från Swede-O

Tre av de mest populära modellerna från Swede-O har fått förbättrade egenskaper. Swede-O används bl.a. av det svenska basketlandslaget samt ett stort antal elitklubbar inom handboll, basket och innebandy.

Strap-Lok

Art. nr. 211

Det översta bandet går nu runt hela ortosen och låser "8-banden" i position. Detta gör ortosen mer lättanvänd samt ger den ännu bättre stabilitet.

X8

Art. nr. MW288

En stor nyhet på Swede-O X8 är att den nu kommer med sidoskenor. Dessa är uttagbara och ger tillsammans med grundkonstruktionens band, som går i en 8 runt foten, en ortos som ger ordentligt med stabilitet och inställningsmöjligheter.

Easy-Lok

Art. nr. MW131

Easy-Lok har blivit mycket enklare att använda. Ortosen som har kardborrestängning är speciellt lämpad för personer med nedsatt kraft eller rörlighet i fingrarna. Nu låser du ortosen med endast två kardborrelås, båda med 2 remmar var över foten. Uttagbara sidoskenor i plast för maximalt stöd och stabilitet.



Art. nr. 211



Art. nr. MW288



Art. nr. MW131



Padded knee Vulkan

FÖR ETT OSLAGBART SKYDD OCH KOMFORT!

Vulkan Convexus Padded Knee har en unik teknisk design för att ge ett oslagbart skydd och komfort.

OSLAGBART SKYDD

- Convexus stötdämpande framsida ger maximal stötdämpning
- Unika materialet **TOUGHTEX™** på skyddets framsida skyddar maximalt för slag
- Skyddar mot brännskador

SKADEFÖREBYGGANDE

- Stötdämpande paneler på sidorna för att skydda knäskålen från slag
- Maximalt skydd på båda sidor om knäskålen
- Speciell utformning på insidan ger maximalt skydd för patella
- Avlastar tryck på knäskålen

KOMFORT

- Stretchpanel på baksidan för komfortabel passform
- En jämn och behaglig kompression
- Convexus är tillverkad i ett stycke och av bästa material
- Passar perfekt runt knät

FÖR EN SNABBARE ÅTERHÄMTNING

Vulkans produktsortiment av support erbjuder högsta kvalitet och ger en snabbare läkningsprocess genom en ökad värme och kompression i det skadade området. Ökad värme accelererar genomblödningen och tillförseln av syre till det skadade området vilket påskyndar läkning.

GENOMBLÖDNING
UTAN VULKAN
SUPPORT

GENOMBLÖDNING
MED VULKAN
SUPPORT





**ICEBUG-
VÄDER.**

I början av oktober kommer årets kollektion av IceBug skor in i butiken. Information om priser och sortiment kommer att finnas på www.mediband.se i slutet av september.



Vulkan Padded Knee

En "måste" produkt för alla handbollsspelare. Unik teknologi gör detta skydd till ett genombrott för stötdämpande knäskydd. Ett självklart val för alla idrottare med behov av ett riktigt skydd...

Fler i föreningen som behöver fot, knä eller handledsskydd? Boka upp en Team-Night i butiken och utnyttja våra rabatterbudanden. Ring 08-6446017 för mer information.



Tävla med Mediband och Refit!

Vinn en träningsvideo med Jose Nunes. Gå in på www.mediband.se och deltag i tävlingen där du svarar på några frågor om innehållet i Inside 2-2008. Tio vinnare kommer att dras bland de rätta svaren och presenteras på hemsidan. Vinnarna kommer även att underrättas via e-mail.

Hösten är i antågande och i RehabButiken har vi gjort plats för nya produkter



StepForward

Hålfotsinlägget StepForward, en succé som vi nu börjar marknadsföra på allvar. Din fot anpassar sig efter inläggets korrekta anatomiska form. Boka en tid för utprovning. Under hela September ger vi 100 kr rabatt (ord pris 1.700 kr). Erbjudandet gäller t.o.m. den 31 oktober 2008.

Silima

Från 1:a oktober kommer Mediband Rehabbutiken vara en av tre bröstprotesutprovare Stockholm län. Vi marknadsför märket Silima i hela Skandinavien, och nu kan även Stockholm ta del av detta sortiment. Mer produkt info på www.silima.com (engelska)



MÄSSOR

15 – 16 september
SOGF, Svensk Ortopedisk Gipstekniker Förening 2008, Skellefteå

27 oktober
Aktivt liv, Södertälje

Mediband stödjer
Svensk Basket



Mediband AB Box 95, 131 07 Nacka
Tel: 08-716 25 15, fax: 08-718 46 38
E-mail: info@mediband.se
www.mediband.se