

Ćwiczenia z taśmą Thera Band[®]

**Thera-Band**[®]

PYTAJ TYLKO
O ORYGINAŁ



www.thera-band.pl

Profesjonalny zestaw ćwiczeń

Wstęp	1
Informacja o produktach	
Produkt i jego właściwości.....	2
Wybór odpowiedniej taśmy	4
Chwyć i mocowanie taśmy.....	4
Akcesoria	5
Uwagi treningowe	6
Ćwiczenia dla dorosłych	
Ćwiczenia wzmacniające	7
Ćwiczenia ogólnie sprawnościowe	20
Ćwiczenia dla dzieci	24

Taśmy - jako uniwersalne przybory treningowe zaczęto używać już od roku 1978. Pomysł zrodził się w Akron, Ohio, USA. Od tego roku znajdują zastosowanie w treningu siły mięśniowej, mobilizacji stawów oraz w celu zwiększenia zasięgu ruchu.

Ze względu na ciągle potrzeby i rosnące zainteresowanie z roku na rok powiększa się asortyment produktów Thera-Band®. Stosowane są one nie tylko w rehabilitacji, sporcie ale także w fitness i ćwiczeniach ogólnorozwojowych. Marka Thera-Band® to nie tylko same przybory, ale także całe programy treningowe stosowane zarówno w profesjonalnym treningu/terapii jak i w ćwiczeniach prewencyjnych.

Ważnym jest podkreślenie ciągłej współpracy z fachowcami poszczególnych dziedzin: sportu, medycyny i fitness w celu rozwijania i udoskonalania metod wykorzystujących przybory Thera-Band®.

W roku 1999 założona została Thera-Band® Academy jako platforma szkoleń, treningu, badań naukowych oraz wymiany doświadczeń. Jej celem jest pokazanie możliwości wielostronnego wykorzystania przyborów oraz opracowanie programów treningowych z zastosowaniem wyników najnowszych badań.

Taśma Thera-Band® szeroko stosowana jest w sporcie, fitness i terapii. Ćwiczenia z oryginalną taśmą Thera-Band® już po krótkim czasie stosowania dają nam wymierne efekty w postaci:

- przyrostu siły mięśniowej
- obniżenia granic bólowych
- poprawy reakcji równoważnych
- redukcji wagi
- poprawy wytrzymałości
- profilaktyki upadków
- obniżenia ciśnienia
- korekcji postawy
- poprawy zakresu ruchu
- mobilizacji oraz zwiększenia elastyczności.

Wyniki wielu badań na ten temat znaleźć można na stronach www.Thera-BandAcademy.com/research

Opis i właściwości taśm do ćwiczeń

Taśma Thera-Band® nie jest droga i nie zajmuje wiele miejsca. Jej wielostronne możliwości zastosowania umożliwiają dodatkowe zwiększenie zakresu terapii lub treningu. Charakterystyczne liniowo wzrastające opory taśm oznaczone są odmiennymi kolorami: beżowa, żółta, czerwona, zielona, niebieska, czarna,

srebrna i złota. System ten pozwala na indywidualne dobranie wartości treningowych oraz ułatwia urozmaicenie zajęć (szczególnie ważne w pracy z dziećmi). Opór wzrasta w zależności od procentowego przyrostu długości taśmy. Np. przy rozciągnięciu taśmy czerwonej od długości początkowej 50 do 100 cm /wydłużenie 100%/ stawia ona opór 1,8 kg (zobacz w tabeli).

Opór w kg

	Żółta	Czerwona	Zielona	Niebieska	Czarna	Srebrna	Złota
Rozciągnięcie w %							
25 %	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
50 %	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
75 %	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
100 %	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
125 %	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
150 %	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
175 %	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
200 %	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
225 %	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
250 %	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2

Taśma Thera-Band® jest produktem naturalnym, wykonanym z czystego lateksu*. Nowa taśma po wyprodukowaniu zabezpieczona zostaje pudrem. Osobom, które reagują alergicznie zalecamy użycie taśm bez lateksowych Thera-Band®. Zawsze zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń oraz odpowiednie jej użycie:

- Unikamy uszkodzeń mechanicznych powodowanych np. przez: ostre kanty, pierścionki, długie paznokcie, szorstkie powierzchnie podeszwy itp. mogące spowodować uszkodzenie taśmy i jej rozerwanie. Każdorazowo przed ćwiczeniami kontrolujemy stan techniczny taśmy. Zastosowanie oryginalnych przyborów i akcesoriów Thera-Band® nie tylko umożliwia zwiększenie zakresu treningu lub ułatwia wykonanie niektórych ćwiczeń ale też jednocześnie chroni taśmę przed ich szybkim zniszczeniem.
- W celu wykonania pętli radzimy użycia oryginalnego uchwytu paskowego Thera-Band®. Unikamy używania klamerek plastikowych (nie posiadamy takowych w ofercie Thera-Band®), gdyż wszelkiego tego rodzaju dodatki zwiększają niebezpieczeństwo uszkodzenia lub przerwania taśmy a co za tym idzie niebezpieczeństwo powstania urazu.
- Zwiniętą taśmę przechowujemy w pudełku chroniąc przed wpływami zewnętrznymi np. bezpośrednim

działaniem słońca lub innych źródeł ciepła powodujących wysuszenie i osłabienie materiału.

- Regularne pudrowanie taśmy chroni ją przed szybkim zniszczeniem lub „sklejaniem” spowodowanym ewentualnym zawilgoceniem.
- Przybrudzoną taśmę można zmyć czystą wodą z mydłem. Następnie szeroko rozłożoną wysuszyć i przepudrować.
- Nieodpowiednie użycie taśmy może zwiększyć ryzyko wystąpienia urazów. Zawsze zwracamy uwagę na prawidłowe wykonanie poszczególnych ćwiczeń. Przerwywamy ćwiczenia wywołujące reakcje bólowe. Unikamy ćwiczeń, podczas których dojść może do „odrzutu” napiętej taśmy w kierunku głowy lub zalecamy użycie okularów ochronnych podczas wykonywania ćwiczeń.
- Taśma nie jest zabawką. Dzieci ćwiczą zawsze pod opieką dorosłych.
- Nie używamy zbyt krótkich odcinków taśm. Idealnym są wymiary 2,5 – 3,0 m. Przy tych długościach nie dochodzi do szybkich i niekontrolowanych ruchów lub też do zerwania taśmy podczas rozciągnięcia powyżej 300% jej długości początkowej.
- Możliwe jest użycie taśm w środowisku wodnym. Po ćwiczeniach spłukujemy je pod bieżącą wodą, rozwieszamy do wysuszenia i pudrujemy.

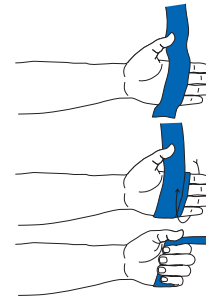
Wybór odpowiedniej taśmy

Wybór odpowiedniego koloru/oporu taśmy uzależniony jest od indywidualnego poziomu siły mięśniowej ćwiczącego. Wybieramy taśmę pozwalającą nam na bezproblemowe wykonanie 15 powtórzeń danego ćwiczenia. Doświadczenia pokazały, że opory taśm beżowej i żółtej używane mogą być w rehabilitacji pourazowej lub w ćwiczeniach z osobami starszymi. W ćwiczeniach prewencyjnych kobiet najczęściej stosowane są taśmy czerwone. Mężczyźni natomiast używają oporów taśm zielonej i niebieskiej. Osoby o większym stopniu wytrenowania ćwiczą z taśmą czarną. Taśmy srebrna i złota znajdują zastosowanie przede wszystkim w sporcie wyczynowym.

Chwyt i mocowanie taśmy

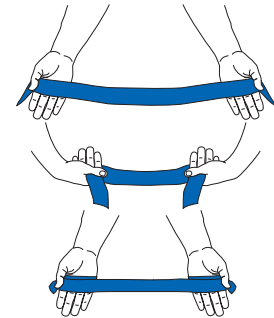
Aby taśma nie wyslizgiwała się podczas ćwiczeń umieszczamy ją szeroko rozłożoną na dłoni. Podczas takiego mocowania nie dochodzi do niedokrwienia poszczególnych odcinków. Dla bezpieczeństwa taśmę owijamy podwójnie.

Mocowanie na dłoniach



Zastosowanie jednostronne

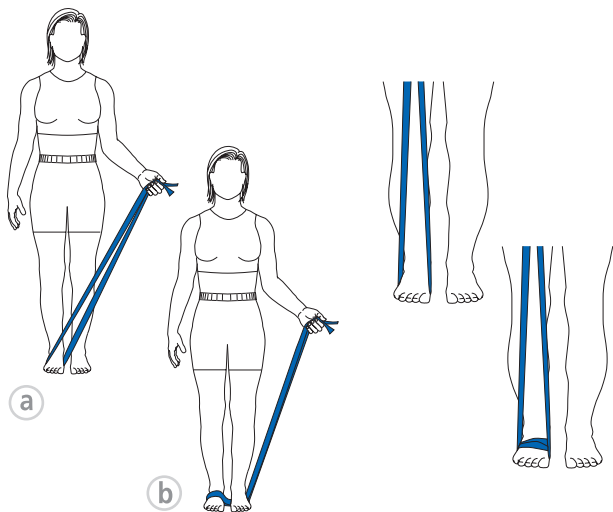
Końcówka rozłożonej taśmy znajduje się przy małym palcu. Taśmę owijamy o dłoń i przytrzymujemy kciukiem.



Zastosowanie obustronne

Taśmę chwytamy oburącz, szerzej niż barki. Końcówki taśmy znajdują się przy małym palcu. Dłonie skierowane są do wewnątrz. Taśmę owijamy o dłonie przytrzymując kciukami.

Mocowanie na stopach



Pętla na jednej stopie

- a) Stajemy na środku taśmy
- b) Wykonujemy pętlę i umieszczamy taśmę pod drugą stopą

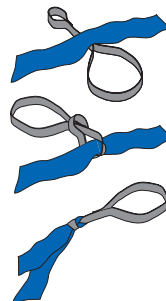
Mocowanie na stopie z kilkukrotnym owinięciem

Stajemy na środku taśmy, jedną z końcówek taśmy owijamy dodatkowo o stopę.

Użycie dodatkowych akcesoriów w ćwiczeniach z taśmą

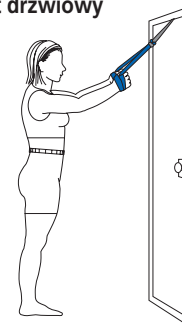
Ćwiczenia z taśmą są proste a zarazem bardzo efektywne. Dodatkowe akcesoria zwiększają bezpieczeństwo oraz zakres możliwości zastosowania taśm Thera-Band®. Są to: uchwyty paskowe, uchwyty drzwiowe, uchwyty plastikowe, manżety na rzep i uchwyt sportowy.

Thera-Band® Assist™ Uchwyt paskowy



Podwójna pętla chroniąca taśmę. Przybór ten używany jest jako uchwyt, pętla na stopę lub zaczep do drabinek.

Uchwyt drzwiowy



Elastyczny i pewny uchwyt zwiększający zakres i rodzaj ćwiczeń. Umieszczając go na różnych wysokościach zmieniamy kierunek działania z oporem.

Trening z taśmą

Prawidłowo przeprowadzone ćwiczenia prewencyjne mają głównie na celu przyrost siły mięśniowej ćwiczącego, poprawę jego wytrzymałości oraz postawy. Aby zdobyć zmierzone cele ustalamy indywidualny zestaw ćwiczeń. Początkującym zaleca się wybór zestawu 6 do 8 ćwiczeń i wykonanie 15 do 20 powtórzeń. Cały program powinien być powtórzony 1 do 3 razy. Podczas całego treningu nie może dojść do użycia zbyt dużych obciążeń. Jeżeli doszło do przeciążenia, radzimy zastosować przerwę i zacząć trening ponownie z taśmą mniejszego oporu. Po pewnym czasie treningu i polepszeniu kondycji ogólnej możemy przejść do zastosowania: większych oporów, zwiększenia ilości ćwiczeń, zwiększenia ilości powtórzeń w danej serii lub też zwiększenia intensywności treningu. Należy użyć odpowiednich/odmiennych oporów w zależności od tego na jaką partię mięśniową chcemy oddziaływać. Pamiętajmy jednak o głównych zasadach:

→ Poprawna postawa, kontrolowane wolne ruchy, równomierne tempo wykonania kolejnych powtórzeń.

- Na początku ruchu taśma pozostaje zawsze lekko napięta. Służy to przede wszystkim lepszemu zabezpieczeniu stawu podczas ćwiczenia.
- Ważne jest dokładne określenie kierunku działania oporu. Ma to zdecydowany wpływ na pełne zaangażowanie poszczególnych grup mięśniowych podczas ćwiczenia. Kąt pomiędzy taśmą i trenowaną częścią ciała musi być zachowany. Przy 90° opór jest maksymalny. Poniżej kąta 30° opór efektywny nie występuje.
- Podczas ćwiczeń nie powinny występować żadne reakcje bólowe. Jeżeli dojdzie do ich wystąpienia przerywamy ćwiczenia i stosujemy przerwę. Przy ponownym wystąpieniu symptomów bólowych należy bezzwłocznie skonsultować się z lekarzem.
- Poszczególne ćwiczenia przedstawione są w pozycjach wyjściowej i końcowej. Przed przystąpieniem do treningu dokładnie zapoznajemy się z przykładami ćwiczeń aby wykonać je według podanego wzorca.
- Ćwiczenia przeprowadzamy zawsze dla obydwu stron.

Unoszenie ramion Ćwiczenie podstawowe



Pozycja wyjściowa **a**



Pozycja końcowa **a**

Ćwiczenie podstawowe **a**

Wykrok, stopa ustawiona na środku taśmy. Dłonie skierowane w górę. Zgięcie przedramienia i wolny powrót do pozycji wyjściowej.

Warianty



Pozycja końcowa **c**

Wariant b (bez rysunku)
Jak **a** dodatkowo ugięcie kolan.

Wariant c dodatkowo unosimy ramiona. Przedramiona pozostają ugięte.

Unoszenie ramion



Ćwiczenie podstawowe (a)
Stajemy na środku taśmy.

Pozycja wyjściowa (a)



Pozycja końcowa (a)

W wolnym tempie odwodzimy wyprostowane ramiona (do wysokości barków). Powrót do pozycji wyjściowej.

Wariant (b) (bez rysunku): Jak (a) dodatkowe ugięcie kolan podczas unoszenia ramion.

Uniesienie ramion



Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

Stojąc na środku taśmy. Taśma skrzyżowana przed tułowiem.

Odwiedzenie ramion i powrót do pozycji wyjściowej.

Motyl



Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

Taśma umieszczona na wysokości górnej części tułowia.
Taśmę chwytny oburącz, łokcie ugięte.

Wyprost ramion.

Przyciąganie łopatek



Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

Uchwyt taśmy na wysokości barków. (długość 10 cm).
Ramiona wyprostowane.

Stabilizacja jednego ramienia z jednoczesnym napięciem taśmy w tył, ściągnięcie łopatek. Zmiana strony.

Uniesienie ramion z wypadem w przód

Ćwiczenie podstawowe



Pozycja wyjściowa **a**



Pozycja końcowa **a**

Ćwiczenie podstawowe **a**

W wyroku, stopę nogi wykroczonej stawiamy na środku taśmy. Taśmę krzyżujemy i chwytny jej końcówki (dłonie skierowane w górę). Zgięcie w stawach łokciowych. Unosimy ramiona w górę z jednoczesnym ściąganiem łopatek. Wolny powrót do pozycji wyjściowej.

Warianty



Pozycja końcowa **b**

Wariant „Avion” **b**

Przeniesienie ciężaru na nogę wykroczną z jednoczesnym wypadem w przód, wyprostem drugiej kończyny w tył i uniesieniem ramion w górę.

Ruchy po przekątnej



Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

Stoimy na środku taśmy, skrzyżowanej przed tułowiem. Dłonie skierowane w górę. Ramiona ugięte w stawach łokciowych.

Wyprost naprzemiennych kończyn z jednoczesnym odwiedzeniem.

Prosty Crunch**Ćwiczenie podstawowe**Pozycja wyjściowa **a**Pozycja końcowa **a****Ćwiczenie podstawowe **a****

W leżeniu tyłem. Zgięcie w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90°. Szeroko oplecioną o stopy taśmę chwyta my oburącz. Dłonie umieszczamy za głową. Łokcie na podłożu! Lekkie uniesienie górnej części tułowia z zatrzymaniem ruchu i powrót do pozycji wyjściowej. Idealne dla początkujących - taśma ułatwia wykonanie ćwiczenia.

WariantyPozycja końcowa **b****Wariant **b****

Opór taśmy zaczepionej za głowę (np. uchwyt drzwiowy). Ramiona wzdłuż tułowia. Uniesienie górnej części tułowia z jednoczesnym lekkim uniesieniem ramion. Bardzo efektywne ćwiczenie – działanie przeciwko oporowi taśmy.

Crunch po przekątnej Ćwiczenie podstawowe

Thera-Band®



Pozycja wyjściowa **a**



Pozycja końcowa **a**

Ćwiczenie podstawowe **a**

W leżeniu tyłem. Taśma umieszczona pod odcinkiem piersiowym kręgosłupa. Kończyny dolne ugięte. Stopy ustawione na podłożu. Trzymamy końcówki taśmy. Na przemian przyciągamy dłonie po przekątnej do przeciwległego kolana.

Warianty



Pozycja końcowa **b**

Wariant **b**

Siedząc. Taśma opleciona o prawą stopę. Trzymamy końcówki taśmy oburącz i przyciągamy do przeciwległej wyprostowanej kończyny. Wolno wracamy o pozycji wyjściowej. Zmiana stron.

Kłęk podparty na przedramionach



Pozycja wyjściowa

Środek taśmy umieszczamy szeroko na stopie. W podporze na przedramionach trzymamy końcówki taśmy.



Pozycja końcowa

Wyprost kończyny dolnej i powrót do pozycji wyjściowej. Podłożenie podpórki np. Trenera równowagi zwiększa komfort podczas wykonywania ćwiczenia.

Odwodzenie



Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

W lekkim rozkroku. Umieszczamy szeroko rozłożoną taśmę pod stopą nogi podporowej i zaczepiamy na wysokości stawu skokowego drugiej kończyny.

Odwodzenie kończyny dolnej.

Przywodzenie



Pozycja wyjściowa

Wykrok. Umieszczamy szeroko rozłożoną taśmę pod stopą nogi podporowej i zaczepiamy na wysokości stawu skokowego drugiej kończyny.



Pozycja końcowa

Wykonujemy ruch przywodzenia napinając taśmę.

Pośladki i uda

Thera-Band®



Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

Wykrok. Umieszczamy taśmę pod stopą nogi podporowej i zaczepiamy o stopę znajdującą się z tyłu.

Ruch zginania w stawie kolanowym.

Ćwiczenia ogólnospornościowe

pomagają nam lepiej przetrwać dzień lub też przygotować się do wykonania czynności dnia codziennego. Już po krótkim czasie stosowania ćwiczeń z taśmą zauważymy, iż łatwiej jest nam podejść do niektórych czynności wykonywanych na co dzień.

Siad i wstawanie



Siadamy na krześle na środku taśmy. Owijamy taśmę o uda. Krzyżujemy i chwytamy jej końcówki.

Pozycja wyjściowa **a**



Wstając unosimy jednocześnie ramiona w górę. Wracamy do siadu.

- a** stopy ustawione równolegle
- b** w wykroku (bez rysunku)

Pozycja końcowa **a**

Zginanie i prostowanie

Thera-Band®



Pozycja wyjściowa ①



Pozycja pośrednia ①

Ćwiczenie ①

Wykrok. Trzymamy w dłoniach rozciągniętą na 20 cm taśmę. Prawa dłoń zostaje na biodrze. Prostujemy lewe ramię z jednoczesnym skłonem tułowia w przód. Cały ciężar na nodze podporowej.



Pozycja końcowa ①

Wariant ②

Wypad z uniesieniem jednego lub obydwu ramion w górę.

Wariant ③

Kombinacja na przemian skłon i wyprost.

Mocno na nogach Ćwiczenie podstawowe



Pozycja wyjściowa **a**



Pozycja końcowa **a**

Ćwiczenie podstawowe **a**

Szeroko rozłożoną taśmę umieszczamy na udach.

a przechodzimy do rozkroku.

Warianty



Pozycja końcowa **c**

Wariant b (bez rysunku)

Przechodzimy do rozkroku na przemian raz w prawo, raz w lewo.

Wariant c Przechodzimy do rozkroku z jednoczesnym pochyleciem tułowia w przód.

Podnoszenie Ćwiczenie podstawowe



Pozycja wyjściowa **a**



Pozycja końcowa **a**

Ćwiczenie podstawowe **a**

Stoimy na środku taśmy. Trzymamy napiętą taśmę na wysokości bioder. Lekkie ugięcie kończyn w stawach kolanowych i wyprost.

Warianty



Pozycja wyjściowa **b**



Pozycja końcowa **b**

Wariant **b**

Dłonie spoczywają na barkach. Ugięcie w stawach kolanowych i wyprost.

Ćwiczenia dla dzieci

Każda rodzina stara się stworzyć jak najlepsze warunki do zdrowego wychowania dzieci. Ważnym jest dostarczanie jak najwięcej możliwości do przeprowadzenia aktywności ruchowych dzieci – także w warunkach domowych.

Spróbujmy innych form aktywności!

Wyścig konny



Thera-Band®

Zaczepiamy taśmę na wysokości bioder i zaczynamy.... Podczas biegu w przód napinamy taśmę i przyciągamy partnera. Spróbujmy wykonać to ćwiczenie także z zamkniętymi oczami.

Taniec na linie



Napinamy taśmę około 10 cm nad podłożem. Balansując przechodzimy w przód i w tył. Spróbujemy też wykonać to ćwiczenie z zamkniętymi oczami.

Skakanie przez linę



Chwytamy taśmę w obydwie dłonie i zaczynamy....

Boks



Ćwiczenie podstawowe **a**

Ćwiczenie podstawowe **a**

Stajemy na środku taśmy. Trzymamy taśmę owiniętą o dłonie i bokujemy (w powietrze)



Warianty **b**

Wariant Superman/Superwoman **b**

Trzymamy mocno taśmę i wypychamy jedno lub obydwa ramiona w górę.

Przeskakujemy-skaczemy-biegamy



Ćwiczenie podstawowe **a**

Ćwiczenie podstawowe **a**
Taśma rozłożona na podłożu.
W podporze przeskakujemy
przez rozłożoną taśmę.



Warianty **b**

Wariant **b**
Przeskakujemy przez taśmy rozłożo-
ne na podłożu. „Zebra”.



Warianty **c**

Wariant **c**
Toczmy piłkę pomiędzy rozłożo-
nymi taśmami.

Labirynt



Ćwiczenie podstawowe

Przechodzimy pomiędzy taśmami napiętymi na różnej wysokości i w różnych kierunkach.



Warianty

Jak mam dostać się na drogą stronę labiryntu? (przeskoki, pełzanie.....)

Narty wodne



Ćwiczenie podstawowe



Warianty

Stajemy na niestabilnym podłożu (Trener równowagi, mata itp.). Taśmę trzymamy w obydwu dłoniach. Napinamy taśmę jedno lub dwustronnie i zatrzymujemy ruch.

Podczas napinania taśmy przechodzimy do siadu.

- Wydawca: Thera-Band® GmbH The Hygenic Corporation
Schiesheck 5 1245 Home Avenue
D-65599 Dornburg Akron, Ohio 44310 USA
Tel.: +49 6436 944940 www.thera-band.com
www.thera-band.de www.Thera-BandAcademy.com
info@thera-band.de
- Autorzy: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Charlotta Cumming, Diplom Sportwissenschaftlerin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
- Zdjęcia: Philipp Artzt
- Layout: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com
- Druk: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Znak Thera-Band® także w powiązaniu z podanymi kolorami jest znakiem zastrzeżonym przez The Hygenic Corporation. Użycie tego znaku bez zezwolenia będzie prawnie karane. © 2006 Thera-Band GmbH. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wydrukowano w Niemczech. Thera-Band® Taśma do ćwiczeń. Wyprodukowano w Malezji.

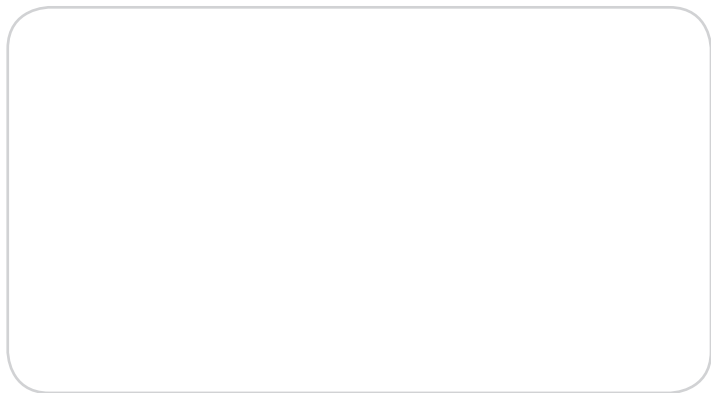


 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Uznane przybory stosowane w
fizjoterapii, fitness i sporcie.

www.thera-band.pl

Dystrybutor



Kontakt

TB POLSKA Sp.zo.o.
Gruzelki 19
PL-42600 Tarnowskie Góry,
Tel: +48-32-3820690
Fax: +48-32-3820691
biuro@thera-band.pl
www.thera-band.pl