



VAADI
ALKUPERÄISTÄ

**Thera-Band**[®]

Kuntoon vastuskuminauhalla



www.thera-band.de

Käsikirja päivittäiseen
harjoitteluun

Johdanto	1
Tuoteseloste	
Nauhan materiaali ja ominaisuudet	2
Oikean nauhan valinta	4
Nauhan kiinnittäminen ja yhdistäminen	4
Lisävarusteet	5
Vinkkejä käytännön harjoitteluun	6
Harjoitteita aikuisille	
Vahvistavat harjoitteet	7
Päivittäistoimintojen harjoitteet	20
Harjoitteita lapsille	24

Akronin The Hygenic Corporation esitteli Thera-Band®, värikoodatut vastuskuminauhat vuonna 1978. Tuotemerkki edustaa laadukkaita vastustuotteita ja tutkimustulosten pohjalta tehtyjä harjoitusohjelmia, jotka tähtäävät voiman, joustavuuden sekä liikkuvuuden lisäämiseen.

Vuosien saatossa Thera-Band® tuoteperhe on jatkanut kasvuaan vastatakseen muuttuviin terveydenhuolto- ja fitnessmarkkinoihin. Thera-Band® tarjoaa tänä päivänä laajan valikoiman tuotteita ammattilaisille ja kuluttajille hyvän kunnon ja terveyden ylläpitoon.

Thera-Bandin menestykseen on vaikuttanut tiivis yhteistyö ammattilaisten kanssa. Vuonna 1999 perustettiin Thera-Band® Akademia tutkimustyön, koulutuksen ja harjoittelun perustaksi.

Akatemian tehtäväksi on muodostunut tutkitun tiedon tuominen käytäntöön sekä käyttää asiantuntijoiden laajaa tietoa uusien ohjelmien ja tuotteiden kehittämiseen.

Yksinomaan Thera-Band® vastuskuminauhoja käytetään useissa eri harjoituskonsepteissa. Kliiniset tutkimukset ovat todistaneet, että vastusharjoittelu kasvattaa ja parantaa voimaa, tasapainoa, kestävyyttä, ryhtiä, toimintakykyä, liikkuvuutta sekä joustavuutta, vähentää kipua, verenpainetta ja vammautumiseriskiä sekä ehkäisee kaatumisia.

Yksityiskohtaisempaa tietoa saat käymällä osoitteessa:
www.Thera-BandAcademy.com/research.

Nauhan materiaali ja ominaisuudet

Thera-Band® vastuskuminauhhat ovat edullisia, mukana kuljetettavia ja monipuolisia. Ne ovat helposti tunnistettavissa Thera-Band® tuotemerkin väreistä - beige, keltainen, punainen, vihreä, sininen, musta sekä harmaa ja kulta. Vastuksen määrä kasvaa asteittain värien mukaan,

mikä tarjoaa positiivisen palautteen ja yksilöllisen aloitusvastuksen valinnan. Joustavan nauhan vastus pohjautuu prosentuaaliseen osuuteen siitä kuinka paljon nauha on lepopituudestaan venytetty (venymä). Esimerkiksi, alkupituudeltaan 50 cm oleva punainen nauha venytetään 100 cm pituiseksi, jolloin venymä on 100 %. Siksi nauhan vastukseksi muodostuu 1,8 kg.

Vastus kiloina

		Keltainen	Punainen	Vihreä	Sininen	Musta	Harmaa	Kulta
Venymä	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

Thera-Band® vastuskuminauhat on valmistettu luonnonkumilateksista*. Tuote on käsitelty talkilla. Nauha tulisi ajoittain käsitellä talkilla käytön jälkeen. Lateksille allergisten tulisi käyttää lateksittomia Thera-Band vastuskuminauhoja. Nauhan oikea käyttö ja huolto vaikuttavat kestävyteen ja turvallisuuteen.

- Säilytä nauhat poissa terävien esineiden ulottuvilta. Sormukset, pitkät kynnet tai rosoiset kengänpohjat voivat vahingoittaa nauhaa. Tutki nauha aina ennen käyttöä viiltojen, repeytymien tai puhkeamisten varalta, jotka voivat aiheuttaa nauhan hajoamisen. Alkuperäisten Thera-Band® lisävarusteiden käyttö tekee harjoittelun helpommaksi ja suojaa nauhoja.
- Kun harjoitus vaatii lenkin teon, käytä apuna Thera-Band® avustajaa (Assistent™) ja vältä näin solmujen tekoa tai muovipidikkeiden käyttöä. Etenkin muovipidikkeet voivat toimia vaarallisina ammuksina, jos ne aukeavat harjoituksen aikana.
- Säilytä nauhat suojassa auringon valolta sekä poissa ääriämpötiloista. Paras tapa säilytykseen on laittaa rullattu nauha kassiin.

- Pieni määrä talkkia estää nauhaa takertumasta yhteen, kun harjoittellessa hikoilee.
- Jos nauha tulee tahmeaksi, puhdistamalla se laimealla saippuavedellä, kuivaa vaakatasossa ja lisää talkkia.
- Nauhojen käyttö voi aiheuttaa vakavia vammoja jos käyttöä ei tehdä oikein ja turvallisesti. Tee aina turvallisia ja kivuttomia harjoitteita. Vältä harjoitteita joissa nauhan jännityksen laukeaminen voi aiheuttaa pää- tai silmävammoja. Jos tämäntyylisiä harjoitteita tehdään, tulee käyttää suojaavia laseja.
- Thera-Band® vastuskuminauhat eivät ole leluja. Valvomisen on suositeltavaa, kun lapset harjoittelevat nauhoilla.
- Vältä liian lyhyen nauhan käyttöä. Nauhan tulisi olla 2,5 m pitkä välttääksesi itsellesi tai nauhalle vaarallisia harjoitteita. Älä venytä nauhaa enempää kuin kolme kertaa nauhan lepomitta.
- Kloorivedessä tapahtuvan käytön jälkeen huuhtelee nauhat hanavedellä ja kuivaa vaakatasossa.

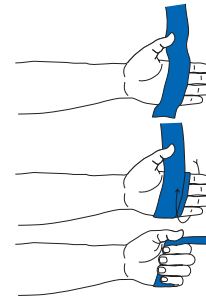
Oikean nauhan valinta

Sopivan nauhan väri/vastus riippuu yksilöllisestä fyysisestä kunnosta. Valitse nauha, jolla sinun on mahdollista tehdä 15 toistoa. Beigeä ja keltaista nauhaa on yleisesti käytetty kuntoutuksessa sekä ikäihmisten harjoitteluissa. Naiset käyttävät yleensä punaista tai vihreää nauhaa. Miehet käyttävät tavallisesti vihreitä tai sinisiä nauhoja ja heidän on hyvä edetä mustaan nauhaan voiman lisääntyessä. Harmaan ja kullan väriset nauhat sopivat kilpaurheilijoille.

Nauhan kiinnittäminen ja yhdistäminen

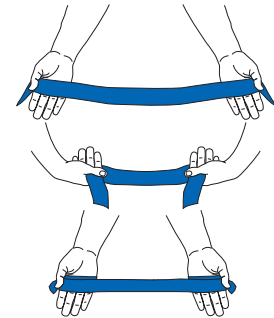
Nauha tulisi olla turvallisesti käärittynä käsiin tai jalkoihin ennen käyttöä välttääksesi nauhan lipeämisen ja mahdolliset vahingot. Tuplakääräminen käteen tai jalkaan auttaa turvaamista.

Kiinnittäminen käsiin



Yhteen käteen

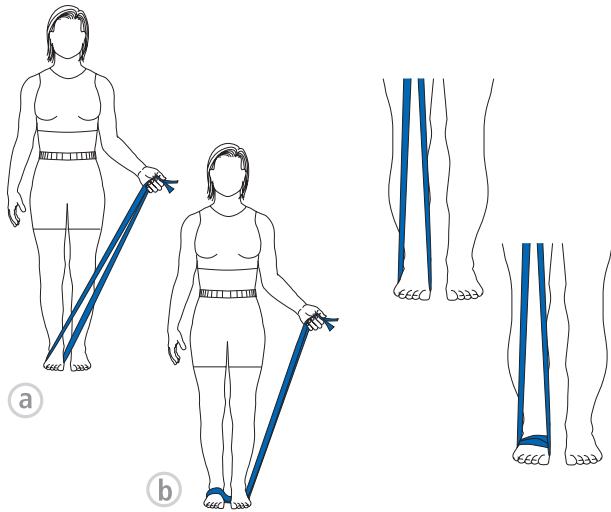
Kääräminen yhteen käteen: Aseta nauha tasaisena käteesi siten, että nauhan pää ylittää pikkurillin yli. Kääri nauhan pitkä pää käden ympäri niin monta kertaa, että nauhan pituus on hyvä. Sulje käsi nyrkkiin.



Kumpaankin käteen

Aseta nauhan päät peukalon ja etusormen väliin, kämmenet ylöspäin. Pyöräytä kämmenet ympäri sisäkautta, jolloin nauha kiertyy käsien ympärille. Mikäli haluat nauhasta lyhyemmän, toista. Sulje kädet nyrkkiin.

Kiinnittäminen jalkoihin



Jalkalenkki

- a) Astu nauhan keskikohdan päälle.
- b) Astu toisella jalalla viereen, kummankin nauhan päälle. Tasoita nauhojen päät.

Jalkaan kääriminen

Seiso nauhan keskikohdassa. Kierrä nauhan toinen pää jalan ympäri.

Lisävarusteiden käyttö

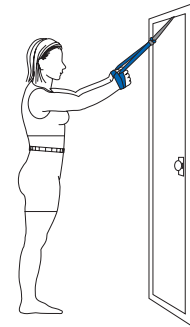
Vastuskuminauhojen useat käyttötavat ovat tehneet nauhasta yksinkertaisen, mutta tehokkaan harjoitusvälineen. Lisätarvikkeet kuten avustaja, oviankkuri, käsikahvat ja remmit tekevät harjoittelusta yhä joustavampaa.

Thera-Band® Assist™



Kaksoislenkki suojaamaan nauhaa (voidaan käyttää kahvana, jalkalenkkinä tai kiinnitettäessä nauhaa muihin laitteisiin).

Oviankkuri



Joustava ja turvallinen kiinnitysmekanismi (mahdollistaa lisää harjoitteita yksin tehtäväksi).

Harjoittelu vastuskuminauhoilla

Ennaltaehkäisevä harjoitusohjelma ja kestävyys ja lihaskunnon parantaminen sekä kehon tasapainon ja ryhdin parantaminen.

Saavuttaakseen nämä tavoitteet aloittelijoiden tulisi valita 6-8 harjoitetta vihkon ohjelmasta. Tee 1-3 sarjaa, joissa kussakin 15-20 toistoa, jolloin viimeisessä sarjassa tuntuu lievää uupumusta. Harjoittelu ei saisi tuntua liian raskaalta missään vaiheessa; jos näin on, vaihda kevyempään nauhaan.

Voi olla mukavampaa ja tehokkaampaa käyttää eritasoisia vastuskuminauhoja eri kehon osille! Etene seuraavaan nauhan väriin tai lisää harjoitteita/sarjoja ohjelmaasi, kun tunnet olosi hyväksi ja pääset kolme sarjaa päätökseen helposti.

Noudata seuraavia ohjeita, kun harjoittellessasi vastuskuminauhalla:

- Tee liikkeet hitaasti ja kontrolloidusti. Pidä yllä hyvää ryhtiä liikkeiden alusta loppuun.
- Nauha tulisi olla hieman kireällä ennen jokaista liikettä. Tämä auttaa suojaamaan niveliäsi.
- Nauhan vetosuunta vaikuttaa sekä lihaksiin että niveliin. Siksi on tärkeää varoa ”pakotettua kulmaa” (nauhan ja vipuvarren (käsi, jalka) kulma). Maksimi vääntömomentti on usein 90°:ssa (keskiarvo). Alle 30°:ssa on vain vähän merkittävää tehoa.
- Älä harjoittele tuntiessasi kipua. Jos tunnet kipua, lopeta harjoittelu. Jos ilmenevä kipu toistuu, ota yhteys lääkäriin.
- Jokaisessa harjoituksessa on esitetty alku- ja loppuasennot. Tarkastele lähemmin kuvia ja kuvittele tapahtuva liike.
- Harjoita tasapuolisesti kehon molempia puolia.

Hauiskäntö Perusharjoitus



Alkuasento (a)



Loppuasento (a)

Perusharjoitus (a)

Seiso keskellä nauhaa toisella jalalla, hieman toisen jalan edessä. Pidä kämmenet ylöspäin ja kyynärpäät sivuilla. Taivuta kyynärpäät ja palauta hitaasti.

Muunnelma



Loppuasento (c)

Muunnelma (b) (ei kuvaa)

Sama harjoitus kuin (a), mutta koukista polvia harjoittelun aikana.

Muunnelma (c)

Samana harjoitus kuin (a), mutta nosta käsiä ylöspäin samalla, kun taivutat kyynärpäitä.

Liukuovi

Alkuasento [ⓐ]

Perusharjoitus [ⓐ]
Seiso keskellä nauhaa.

Loppuasento [ⓐ]

Kohota käsiä sivulle hartioiden tasolle (liukuva liike) ja palauta hitaasti.

Muunnelma [ⓑ] (ilman kuvaa): Sama harjoitus kuin [ⓐ], mutta koukista polvia samalla kun kohotat käsiä.

Pään yli nosto



Alkuasento



Loppuasento

Seiso nauhan keskellä. Laita nauhat ristiin edessäsi.

Kohota nauhat pään yläpuolelle ja palauta hitaasti.

Perhonen



Alkuasento



Loppuasento

Aloita nauha kierrettyä selän takaa lapaluiden kohdalta, pidä nauhojen päitä käsissäsi, vartalon etupuolella.

Työnnä käsiä eteenpäin, suoristaen kyynärpäät.

Soutu



Alkuasento



Loppuasento

Tartu nauhan keskivaiheilta (käsien etäisyys n. 10 cm).
Pidä käsiä ojennettuna olkapäiden tasolla.

Pidä toinen käsi ojennettuna ja vedä toista kättä taaksepäin.
Vaihda käsiä. Rentouta käsiä 2-3 toiston jälkeen ja aloita
uudestaan. (Voit tehdä tämän harjoituksen tehokkaammaksi ja
turvallisemmaksi käyttämällä oviankkuria.)

Tervetuloa Perusharjoitus

Alkuasento **a**Loppuasento **a**

Perusharjoitus **a**

Seiso keskellä nauhaa toinen jalka hieman toisen edessä. Laita nauhat ristiin kehosi edessä. Pidä kämmenet kohti kattoa ja kynärpäät sivuilla. Kohota nauhoja ylöspäin pään yläpuolelle. Palauta hitaasti.

Muunnelma

Loppuasento **b**

Muunnelma **b** "Ilmamies"

Astu takimmaisella jalalla eteen. Taivuta eteenpäin ja ojenna käsiä sekä takana olevaa jalkaa nauhaa venyttäen.

Ristiin vedot

Thera-Band®



Alkuasento

Seiso keskellä nauhaa. Laita nauhojen päät ristiin kehosi edessä. Pidä kämmenet ylöspäin ja kynnrpäät sivuilla.



Loppuasento

Ojenna vasen jalka takaviistoon ja oikea käsi etuviistoon. Vaihda puolia.

Rutistus Perusharjoitus

Alkuasento **a**



Perusharjoitus **a**

Makaa selälläsi lonkat ja polvet koukistettuina. Venytä nauha keskikohdasta kummankin jalan ympäri. Kääri päät käsiisi ja vie ne niskan taakse. Nosta hartiat lattiasta, pidä kyynärpäät sivuilla. Sopii aloittelijoille, koska nauha avustaa harjoitusta!

Loppuasento **a**



Muunnelma

Loppuasento **b**



Muunnelma **b**

Kiinnitä nauha keskikohdasta (esim. oviankkurin avulla) taaksesi. Kääri päät käsiisi ja pidä kyynärpäät suorina. Nosta hartiat irti lattiasta liikuttamatta käsiäsi. Palaa takaisin hitaasti. Todella tehokas, koska sinun täytyy työskennellä vastusta vastaan!

Kiertorutistus Perusharjoitus

Alkuasento **a**Loppuasento **a**Perusharjoitus **a**

Makaa selällä, nauhan keskiosa lapaluiden alla. Kääri nauhan päät käsiisi lattiatasolla. Vaihtelemalla oikeaa ja vasenta kättä, kohota ylävartaloa ja vedä nauha vastakkaista reittä kohden.

Muunnelma

Loppuasento **b**Muunnelma **b**

Istu jalat harallaan. Kääri nauha oikean jalan ympäri ja tartu nauhan päihin rintakehän edessä. Kierrä vartaloa vasemmalle. Palaa hitaasti ja vaihda puolia.

Pakaran ja etureiden harjoite



Alkuasento

Kääri nauha keskikohdasta toisen jalkaterän ympäri ja tasoita nauhan päät kumpaankin käteen.



Loppuasento

Pidä selkä ja niska suorana, ojenna jalka taaksepäin nauhaa venyttäen. Palauta hitaasti. Pehmeä alusta (esim. Stability Trainer) vähentää polveen kohdistuvaa painetta.

Thera-Band®

Loitonuus



Alkuasento



Loppuasento

Seiso toisella jalalla nauhan molempien päiden päällä.
Pujota lenkki toisen jalan nilkan ympäri.

Vie jalka suorana sivulle kuminauhaa venyttäen.

Lähennys



Alkuasento

Seiso toisella jalalla nauhan molempien päiden päällä, toinen jalka hieman edempänä. Pujota lenkki etummaisesta jalan nilkkaan.



Loppuasento

Vie etummaista jalkaa suorana toiselle sivulle tukijalan editse.

Polven koukistus



Alkuasento



Loppuasento

Seiso toinen jalka hieman toisen edessä. Kääri nauhan keskikohdista takana olevan jalan ympäri ja astu etummaisella jalalla kummankin nauhan päälle.

Koukista polvea, venyttäen nauhaa ylöspäin. Palauta hitaasti.

Päivittäistoiminnot

Voit käyttää nauhaa harjoittaaksesi päivittäistoimintoja, helpottaaksesi elämääsi ja ehkäistäksesi kaatumisia. Muutaman viikon perusharjoittelu näkyy parempana selviytymisenä arjessa.

Istumasta seisomaan nousu



Alkuasento **a**



Loppuasento **a**

Istu keskellä nauhaa. Kääri nauhan päät reisisi ympäri ja laita nauha ristiin kehosi edessä.

Nouse ylös samalla nostaen kädet ylös sivuille. Istu takaisin rauhallisesti.

- a** Jalat rinnakkain
- b** Toinen jalka hieman toisen edessä (ei kuvaa)

Taivuta eteen alas ja kurkota

Thera-Band®



Alkuasento **a**



Keskiasento **a**



Loppuasento **b**

Perusharjoitus **a**

Tartu nauhaa keskeltä vartalosi edessä. Toinen käsi lantion tasolla, toinen n. 20 cm vieressä. Taivu eteen alas ja samalla työnnä nauhaa lattiaa kohden.

Muunnelma **b**

Venytä (yhdellä kädellä tai vastakkaisiin suuntiin).

Muunnelma **c**

Yhdistä eteen alas taivutus ja venytys.

Sivuaskel Perusharjoitus

Alkuasento **(a)****Perusharjoitus (a)**

Kierrä nauha reisien ympäri.

(a) Ota sivuaskel toiselle sivulle.Loppuasento **(a)**

Muunnelma

Loppuasento **(c)****Muunnelma (b)** (ei kuvaa)

Sivuaskel vasemmalle ja oikealle.

Muunnelma (c)

Yhdistä sivuaskeleeseen eteen alas kurotus.

Nosto Perusharjoitus

Alkuasento **(a)**



Loppuasento **(a)**

Perusharjoitus **(a)**

Seiso keskellä nauhaa. Tartu nauhan päihin ja kiristä se reisien sivuilla. Koukista polvia ja nouse hiljalleen takaisin suoraan asentoon venyttäen nauhaa.

Muunnelma

Alkuasento **(b)**



Loppuasento **(b)**

Muunnelma **(b)**

Pidä kädet hartioilla. Koukista polvet ja ojenna.

Harjoitteet lapsille

Perhe rakentaa perustan lapsen terveelliselle fyysiselle kehitykselle. Siksi on erittäin tärkeää, että vanhemmat harjoittelevat lasten kanssa vapaa-ajallaan. Tämä voi tehdä sisällä, jos ulkona sataa!

Kokeile!

Hevosjuoksu



Thera-Band®

Kääri nauha vyötärön ympäri ja aloita. Vedä pariisi ympäri huonetta tai liiku vain nauhan vastusta vastaan. Onko mahdollista tutkia huonetta silmät kiinni?

Trapetsitaiteilija



Venytä nauha n. 10 cm lattian yläpuolella. Tasapainottele nauhan päällä (etuperin, takaperin, silmät kiinni...).

Hyppynaru



Tartu nauhaan kummastakin päästä ja aloita hyppely...

Nyrkkeily



Perusharjoitus a

Perusharjoitus a

Seiso nauhan keskikohdan päällä. Tartu nauhan päistä vartalosi edessä, rintakehän korkeudella, ja ryhdy nyrkkeilemään.



Muunnelma b

Muunnelma (Supermies) b

Tartu nauhan päihin vartalon sivuilla ja kohota käsiä kohti kattoa (yksittäin, molemmat, vuorotellen)

Loikkimista-Hyppimistä-Juoksua

Perusharjoitus **a**



Perusharjoitus **a**

Laita nauha lattialle. Hyppi nauhan puolelta toiselle.

Muunnelma **b**



Muunnelma **b**

Laita erivärisiä nauhoja lattialle. Hyppi "suojatien" yli.

Muunnelma **c**



Muunnelma **c**

Kieritä palloa nauhojen välissä.

Labyrintti



Venytä nauhoja eri korkeuksille ja vinosti.

Perusharjoitus



Kuinka pääsee labyrintin läpi? (ryömimällä, hyppämällä...)

Muunnelma

Vesihiihto



Perusharjoitus

Seiso epävakaalla alustalla (esim. Stability Trainer). Tartu nauhan molempiin päihin, samalla kun joku toinen pitää kiinni keskikohdasta.



Muunnelma

Vedä nauhojen päitä vuorotellen. Onko vaikeampaa jos kiinnittäjä vetää myös? Onko mahdollista pudota?

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

Thera-Band® ja sen värit ovat The Hygenic Corporationin tuotemerkkejä.
Luvaton käyttö ehdottomasti kielletty.
© 2006 Thera-Band GmbH. Kaikki oikeudet pidätetään. Painettu Saksassa.
Thera-Band® vastuskuminauhat valmistettu Malesiassa

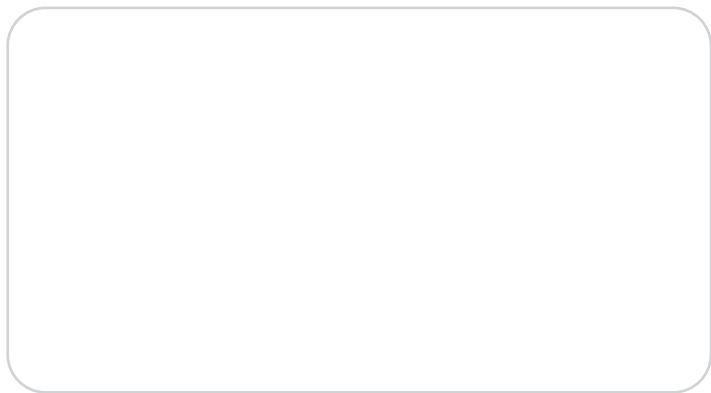


 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Laatutuotteet kuntoutukseen,
urheiluun ja kuntoiluun.

www.thera-band.de

Maahantuoja



Maahantuoja

Fysioline[®]

Fysioline Oy
Arvionkatu 2
33840 Tampere

tel 03-2350700
fax 03-2350777

info@fysioline.fi
<http://www.fysioline.fi>

Jälleenmyynti

FysioShop[®]