



KERESSE AZ
EREDÉIT

**Thera-Band**[®]
Legyen fit a GUMISZALAGGAL



www.thera-band.hu

Professzionális útmutató az
Ön napi edzéseire

Bevezetés	1
Termék információk	
Anyag és tulajdonságok	2
A helyes szalag kiválasztása	4
Fogás és rögzítés	4
Tartozékok	5
Edzés tippek	6
Gyakorlatok felnőtteknek	
Izomerősítéshez	7
Napi aktivitáshoz	20
Gyakorlatok gyermekeknek	24

Ami néhány színes gumiszalaggal kezdődött 1978-ban az USA-beli Akronban (Ohio), az a lineárisan növekvő ellenálláson alapuló termékek és speciális edzések fogalmává fejlődött az izomerő, a mobilitás és flexibilitás növelésére.

Az évek során a Thera-Band® termékválasztéka a növekvő egészségügyi – és fitnesspiac igényeinek és követelményeinek megfelelően növekedett. Szakemberek és szabadidő sportolók ma a Thera-Band® márka alatt egy komplett termékajánlatot és gyakorlati programokat találnak, hogy egészségesek és fittek maradjanak.

A Thera-Band® márka sikerének egy lényeges tényezője a szakértőkkel folytatott állandó, szoros párbeszéd. Így 1999-ben megalapították a Thera-Band® Akadémiát, mint a kutatás, a képzés, az edzés és a tapasztalatcsere platformját.

A cél, a kutatások aktuális felismeréseit a termékekbe és a tudományosan megalapozott gyakorló programokba átvinni. Különösen a rugalmas Thera-Band® gumiszalag használható sokrétűen a különböző edzésprogramokban, amelyek bizonyítottan eredményesek edzéshez és terápiához.

A tanulmányok eredményei többek között a következő hatásokat mutatják:

- izomerő növekedés
- fájdalom csökkentés
- egyensúly javítás
- állóképesség növelése
- esés megelőzés
- vérnyomás csökkentés
- testtartás javítás
- mozgáskorlátozottság csökkentése
- ízületi funkciók javítása
- mobilitás és mozgékonyág növelése

Pontosabb referenciákat találhat az Akadémiai Adatbankunkban:

www.Thera-BandAcademy.com/research

A gumiszalag anyaga és tulajdonságai

A Thera-Band® gumiszalag kedvező árfekvésű, könnyen szállítható és sokoldalúan használható.

A lineárisan növekvő ellenállású rendszer az adekvát Thera-Band® színkódolás révén, beige, sárga, piros, zöld, kék, fekete, ezüst, arany, külsőleg is felismerhető. Ez a

rendszer egy ideális tréning kezdést tesz lehetővé az egyén egyedi testi edzettségének megfelelően. A gumiszalag ellenállása függ a százalékos nyújtásától. Ha például egy 50 cm hosszúságú piros gumiszalagot 100 cm-esre nyújt, a nyújtás százalékos aránya 100 %. A táblázatból kiolvashatja az ehhez a nyújtáshoz szükséges erő értékét: 1,8 kg.

Ellenállás kg-ban

Nyújtás %-ban

	Sárga	Piros	Zöld	Kék	Fekete	Ezüst	Arany
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

A Thera-Band® gumiszalag természetes anyagból, tiszta latexből készül. Az anyagot a gyártás után talkumozzák és használat után is ajánlatos bepuderezni. Latex-allergiás személyek latex-mentes Thera-Band® gumiszalagot válasszanak. A gumiszalag tartóssága és épsége jelentősen függ a szakszerű használattól:

- Kerülni kell a mechanikus behatásokat (éles tárgyakat, mint pl. gyűrűk, hosszú köröm, durva tornacipőtálp stb.) mivel kis lyukak vagy oldal irányú repedések a szalag szakadásához vezethetnek. Ajánljuk, hogy minden edzés előtt ellenőrizze gumiszalagját! Az eredeti Thera-Band® tartozékok leegyszerűsíthetik az edzést és kímélik a szalagot.
- Hurok készítéséhez használjon Thera-Band® textil rögzítőhurkot. Műanyag csiptetőt ne használjon (ez egyébként Thera-Band® -nál nem kapható), mivel ez veszélyes „fegyverré” válhat, ha a gyakorlat végzése közben kioldódik.
- A gumiszalagot feltekerve táskában vagy dobozban tartsa és védje a direkt napfénytől vagy melegtől (fűtés), mivel ezek kiszáritják, tönkreteszik a szalagot.

- A rendszeres púderezés megakadályozza, hogy a gumiszalag a nedvességtől, izzadságtól összeregadjon.
- Bepiszkolódott gumiszalagot szappanos vízzel tisztítsa és száradás után púderezze be.
- A gumiszalag szakszerűtlen vagy figyelmetlen használata súlyos sérülést okozhat. Ezért csak biztos és fájdalommentes gyakorlatokat végezzen! Kerülje az olyan gyakorlatokat, amelyben a gumiszalag visszaütése a fej irányába vezetne vagy az ilyen gyakorlatnál viseljen védőszemüveget.!
- A gumiszalag nem játékszer! Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használják!
- A gumiszalag ne legyen túl rövid. Így elkerülhető a nagy erőnövekedés, kontrollálatlan mozgáskivitelezés és mindenekelőtt a szalag szakadása. (300 % -nál nagyobb nyújtás nem lehetséges)
- A gumiszalag uszodában/vízben is használható. Használat után azonban klórmentes vízzel le kell öblíteni és kitergetve megszáritani.

A helyes szalag kiválasztása

A gumiszalag színének és ezzel a helyes szalagerősség kiválasztása az egyén edzettségének megfelelően történik. Egy gyakorlatot kb. 15 –ször kell, hogy ismételni tudjon. Az orvosi tapasztalatok mutatják, hogy a beige és sárga színű gumiszalagot túlnyomórészt sérülés utáni rehabilitációban és idősebbeknél használják.

Prevencióhoz nőknek a piros és zöld színű gumiszalag ajánlott.

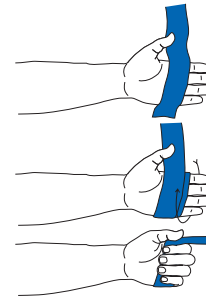
Férfiaknak rendszerint a zöld és a kék színű gumiszalag ajánlott és csak az edzettebbek használják a fekete színű gumiszalagot.

Az ezüst és arany színű gumiszalagot főként sportolók használják.

A gumiszalag fogása és rögzítése

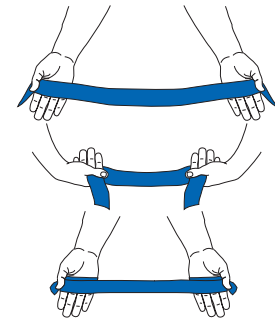
A gumiszalagot mindig duplán tekerjük a kezünk vagy a lábunk köré. Így megakadályozzuk a szalag megcsúszását.

Kezekhez történő rögzítés



Egyoldali fogás

A szalagot a végével a kisujjhoz tartva, kiterítve vegyük kézbe és a kéz köré tekerve az ujjunkkal rögzítjük.

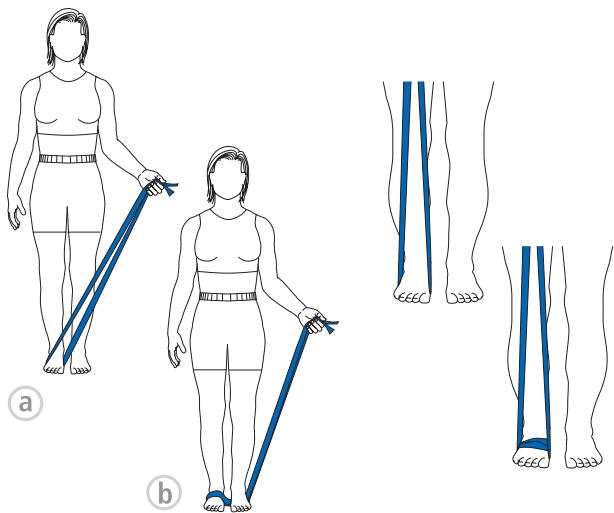


Kétoldali fogás

A vállszélességnél hosszabb szalagot kiterítve vegyük kézbe, a szalag végek a kisujjknál legyenek.

A kéz felületét befelé forgatva a gumiszalag egyszer vagy kétszer rátekeredik a kezekre.

Lábakhoz történő rögzítés



Hurok az egyik lábhoz

- a) Álljunk egyik lábbal a szalag közepére.
- b) A szalagot mint egy hurkot a láb köré helyezzük és a másik lábbal rögzítjük.

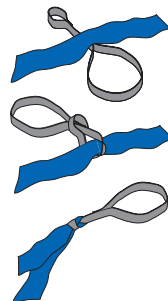
Lábhoz rögzítés áthurkolással

Álljunk egyik lábbal a szalag közepére állni. Hurkoljuk a szalag egyik végét a láb köré.

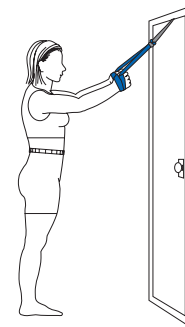
Hasznos tartozék gumiszalaggal történő edzéshez

A Thera-Band® gumiszalagot szinte korlátlan felhasználási lehetősége, egyszerű, hatásos edzőeszközzé teszi. A különböző tartozékok (textil rögzítőhurok, univerzális fogantyú, tépőzáras fogantyú lábra, sportfogantyú, ajtórögzítő) további edzés variációt tesznek lehetővé.

Thera-Band® Textil rögzítőhurok Ajtórögzítő



Dupla hurok a szalag védelmére (használatát ajánlott fogantyúként, lábhuorként, bordásfalhoz történő rögzítésként)



Rugalmas rögzítő. Sokféle gyakorlatot tesz lehetővé, amelyeket egyébként csak partnerrel lehetne elvégezni, de nem mindegyik szabvány ajtóhoz illeszkedik.

Edzés a gumiszalaggal

Egy egészségorientált preventatív edzésnél az erőkifejtés javítása, az izomzat felépítése és az azzal járó testformálás állnak előtérben.

Ennek a célnak az eléréséhez kezdőknek a következő gyakorlatokból 6-8 gyakorlatot kellene kiválasztani. Minden gyakorlatot 15-20 alkalommal kellene ismételni. A teljes gyakorlatsort 1-3 alkalommal lehet ismételni.

Az egész edzés ideje alatt ne tűnjön a terhelés nagyon nehéznek. Ha ez mégis így van, gyengébb gumiszalagra kell váltani. Előfordulhat, hogy különböző testrészek különböző erősségű gumiszalagot igényelnek. Ha már megteremtette az alapokat és a gyakorlatok könnyűnek tűnnek, növelheti a gumiszalag erősségét, a gyakorlatok számát és az edzés gyakoriságát.

Alapvetően a következőkre kell ügyelni:

- Helyes testtartás és a mozdulatok lassú, ellenőrzött kivitelezése a kiinduló helyzetben, a mozgás kivitelezése és befejezése közben.
- Minden gyakorlat egy enyhén megfeszített gumiszalaggal kezdődik. Ez a szalagfeszültség elsősorban az ízület biztonságát szolgálja.
- A gumiszalag húzásának iránya jelentősen hat az igénybevett izomcsoportokra és ízületekre. Így feltétlenül figyelembe kell venni a gumiszalag és az edzendő testszegmens (kar, láb) által bezárt szöveget. 90°-nál az ellenállás maximális. 30° alatt az edzésellenállás nem hatásos.
- Az edzést fájdalommentesen kell elvégezni. Amennyiben fájdalom lépne fel, tartson szünetet. Ismételten fellépő fájdalom esetén kérje ki orvosa tanácsát.
- A gumiszalagos gyakorlatok a képen mindig kiinduló- és véghelyzetben szerepelnek. Nézze meg pontosan a gyakorlatot és képzelje el a gyakorlat menetét.
- Mindig edzze a jobb- és baloldali testrészét, akkor is, ha a kép csak az egyik oldalt ábrázolja.

Karhajlítás alagyakorlat

Kiinduló helyzet **(a)**Alagyakorlat **(a)**

Lépő helyzet, az elől lévő láb a szalag közepén.
A kezek felfelé mutatnak. Az alsókart hajlítani és ismét nyújtani.

Véghelyzet **(a)**

Változat

Véghelyzet **(c)**Változat **(b)** (kép nélkül)

Ugyanaz mint változat **(a)**, de hajlított térdel.

Változat „exkavátorlapát” **(c)**

Mint **(a)**, de a karokat előre-felfelé mozgatni és emellett az alsókarokat behajlítani.

Tolóajtó



Kiinduló helyzet ①

Alapgyakorlat ①
A szalag közepén állni.



Véghelyzet ①

A karokat oldalra vállmagassáig kinyújtani (toló mozgás) és ismét visszahúzni.

Változat ② (kép nélkül):
Ugyanaz mint változat ①, de hajlított térdel

Fej fölé húzni



Kiinduló helyzet



Vég helyzet

A gumiszalag közepén állni. A szalag végeket a test előtt keresztezni.

A karokat oldal irányban a fej fölé emelni és ismét leereszteni.

Pillangó



Kiinduló helyzet

A szalag a test mögött vezetve ; szalagvégek oldalt fogva; könyök hajlítva



Véghelyzet

A szalag végeket a test előtt egymás mellé hozni

Evezés



Kiinduló helyzet



Véghelyzet

A szalagot a test előtt mellmagasságban fogni. (A kezek közti távolság kb. 10 cm) A karok nyújtva.

Váltakozva az egyik kart elől rögzíteni és a másik kart hátra húzni. A karokat/vállakat 2-3 alkalommal röviden ellazítani, utána tovább gyakorolni.

Üdvözlés Alapgyakorlat



Kiinduló helyzet **a**



Véghelyzet **a**

Alapgyakorlat **a**

Támadóállásban az elől lévő láb a szalag közepén. A szalagvégeket keresztezni és a test mellett megfogni. (A tenyér felfelé mutasson). A könyök hajlítva a test mellett. A karokat először előre, majd kifelé és felfelé mozgatni.

Változat



Véghelyzet **b**

„Repülő” változat **b**

A hátul lévő lábat előre tenni és a testsúlyt erre helyezni. Egyidejűleg a karokat és a hátul lévő lábat kinyújtani.

Átlós húzás



Kiinduló helyzet



Véghelyzet

Vállszélességben a szalag közepén állni. A szalagot a test előtt keresztezni.

A kar és a láb átlós nyújtása (ellentétes oldalú)

Egyenes Crunch Alapgyakorlat



Kiinduló helyzet **a**



Véghelyzet **a**

Alapgyakorlat **a**

Háton fekvő. A lábakat kb. 90°-ra behajlítani (csípő-/térd szöge); a szalag közepét a cipőtalp köré áttekerni; szalag végeket megfogni és a kezeket lazán a nyakhoz helyezni (könyök kívül !)

A felső testet enyhén megemelni és ismét visszaereszteni. Kezdőknek ideális: a szalag megkönnyíti a mozgást.

Változat



Véghelyzet **b**

Változat **b**

Szalaghúzás hátulról (pl. bordásfalhoz rögzítve). A kezeket comb fölött húzni és emellett a felső testet enyhén megemelni. Különösen hatásos: a szalag ellenállása nehezíti a gyakorlatot

Ferde Crunch Alapgyakorlat

Thera-Band®

Kiinduló helyzet **a**Véghelyzet **a**Alapgyakorlat **a**

Hanyatt fekvé, a szalag közepe a hát felső része alatt. Sarkok felhúzva. A szalag végeit a földön megfogni. A karokat váltakozva az ellentétes oldali térdhez húzni.

Változat

Véghelyzet **b**Változat **b**

Ülni. A szalag közepét a jobboldali cipő alá helyezni. A szalag végeket megfogni és a felső testet a szalag feszítése ellenében lassan balra fordítani. Az oldalakat váltogatni.

Négy lábú



Kiinduló helyzet

A szalag közepét az egyik cipőtalp alá helyezni és a szalag végeket a fejmagasságnál tartani (alkarra támaszkodva)



Véghelyzet

A lábat kinyújtani és lassan ismét behajlítani. A térd alá egy párnát (jelen esetben egy kék színű stabilitás tréner) helyezve csökkenthető a térdre nehezedő nyomásterhelés.

Távolítás



Kiinduló helyzet



Véghelyzet

Lábak párhuzamosak, az egyik lábbal a szalag mindkét végére ráállni; a másik láb egy kis szalaghurokban legyen.

Lábat terpeszteni.

Közelítés



Kiinduló helyzet

Lépő helyzetben a hátul lévő láb rajta áll mindkét szalagvégen; az elől lévő láb egy kis szalaghurokban található.



Véghelyzet

Az elől lévő lábat az álló láb előtt elhúzni a másik oldalra.

Lábnyújtás

Thera-Band®



Kiinduló helyzet



Véghelyzet

Lépő helyzetben a hátul lévő láb köré tekerni a szalagot és az elől lévő lábbal a szalagvégekre lépni.

Lábat behajlítani és ismét kinyújtani.

Hétköznapi aktivitás

Ahhoz, hogy a mindennapi mozgása könnyebb legyen és kisebb esésési kockázattal járjon, tornázzon a gumiszalaggal. Hamar észre fogja venni, hogy a napi dolgait könnyebben végzi el!

Felállás-leülés



Kiinduló helyzet **a**



Vég helyzet **a**

A szalag közepén ülni. A szalag végeit a comb körül egyszer áttekerni. A szalag végeket a test előtt keresztezni és a comb közepe felett megfogni.

Felállni és mindkét kart a szalaggal előre húzni. Ismét leülni.

- a** a lábak párhuzamosak legyenek
- b** a lábak támadó állásban (kép nélkül)

Hajlogatás



Kiinduló helyzet **a**



Közbenő helyzet **a**



Vég helyzet **b**

Alapgyakorlat **a**

A szalagot kb. 20 cm szélesen megfogni a test előtt. Az egyik kezét a csípőre tenni, a másik kézzel lefelé és előre hajolni a szalagot húzva. (lábak párhuzamosak / lábak lépés helyzetben)

Változat **b**

Nyújtás (egy kézzel / két kézzel)

Változat **c**

Kombinált hajlogatás és nyújtás

Oldal step Alapgyakorlat



Kiinduló helyzet (a)

Alapgyakorlat (a)

Szalaghurkot a comb köré helyezni.

a) oldal step (oldal irányú lépés) csak egy oldalra



Véghelyzet (a)

Változat



Véghelyzet (c)

Változat (b) (kép nélkül)

Oldal step jobbra és balra, kombinálva

Változat (c)

Oldal step hajolgatással kombinálva

Cipelés Alapgyakorlat



Kiinduló helyzet **(a)**



Vég helyzet **(a)**

Alapgyakorlat **(a)**

A szalag közepén állni. A szalag végeit megfeszítve a comb mellett megfogni. A térdet enyhén behajlítani és a szalag ellenállásával szemben ismét kinyújtani.

Változat



Kiinduló helyzet **(b)**



Vég helyzet **(b)**

Változat **(b)**

Kezeket a vállra tenni. A térdet behajlítani.

Gyakorlatok gyermekeknek

Lóverseny

A család teszi le az egészséges testi fejlődés alapköveit. Ezért nagyon fontos, hogy szabadidejében a gyermekeivel együtt mozogjon. Rossz idő esetén a lakásban is lehet.

Próbálja ki !



Thera-Band®

Szalagot a derék köré tekerni és gyűrünk ! A társat végighúzni a helyiségben vagy a szalag ellenállásával szemben szaladni. Esetleg csukott szemmel felderíthetjük a szobát?

Kötéltánc



A szalagot kb. 10 cm magasságban tartani a talaj fölött.
Egysúlyozni (előre, hátra, becsukott szemmel)

Kötélugrás



Mindkét szalagvéget megfogni és gyerünk...

Boxolás



Alapgyakorlat **a**

Alapgyakorlat **a**

A szalag közepén állni. A szalag végeket a test előtt megfogni és boxolni. (levegőbe, papa hasa felé...)



Változat **b**

Változat Superman /-women **b**

A szalag végeket a test mellett megfogni és a karokat váltakozva vagy egyidejűleg felfelé nyújtani.

Ugrálás-szökdecslés-futás

Alagyakorlat (a)



Alagyakorlat (a)
Egy szalagot hosszában kiteríteni a talajon. Oldal irányban átugrani aszalagon.

Változat (b)



Változat (b)
Több szalagot leteríteni és a „zebracsíkok „ fölé szökdecsleni.

Változat (c)



Változat (c)
Egy labdát gurítani a szalagok között.

Labirintus



A szalagokat különböző magasságokban és ferde helyzetekben rögzíteni.

Alapgyakorlat



Hogy jutok át a labirintus másik oldalára?
(kúszás, ugrás ... minden megengedett)

Változat

Vízisí



Alapgyakorlat



Változat

Egy instabil alátátra állni (stabilitás tréner, tornaszőnyeg stb.) Mindkét szalagvéget megfogni, miközben a mama vagy a papa tartja a szalag közepét. Váltakozva a szalag végeket húzni. Mi történik, ha a mama is húzza?

Le tudok guggolni a gyakorlat közben?

- Kiadó:** 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
- Szerzők:** Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Charlotta Cumming, Diplom Sportwissenschaftlerin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
- Fényképek:** Philipp Artzt
- Layout:** Oliver Schmidt, www.olischmidt.com
- Nyomda:** Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

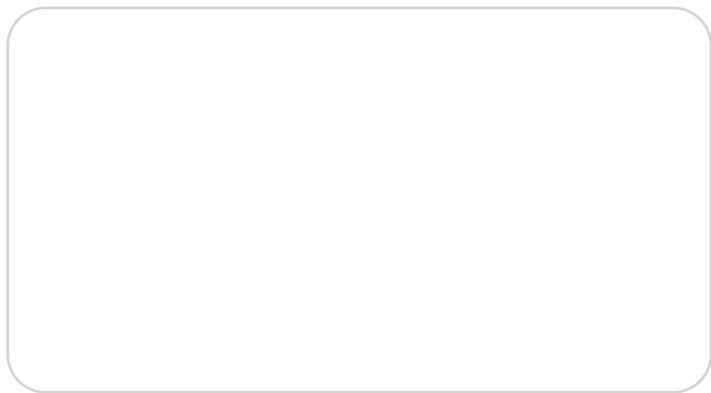


 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Professionális termékek a rehabilitáció,
a sport és a fitness területén.

www.thera-band.hu

Forgalmazó KFT



Kapcsolat

Thera-Team
Rehabilitációs Eszközöket Forgalmazó KFT
1024 Budapest Margit Krt. 31-33
Tel./Fax: 316-6814
E-mail: info@thera-team.hu
www.thera-team.hu