



Лента гимнастическая для упражнений на растяжку Thera-Band[®]

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Лента гимнастическая для упражнений на растяжку **Thera-Band** – это инновационное замещение классических приспособлений для *статических* упражнений на растяжку (также может служить их дополнением), поскольку *динамические* упражнения на растяжку обладают повышенной эффективностью.

В процессе реабилитации упражнения с данной лентой позволяют развить гибкость, подвижность.

Пациенты могут заниматься с использованием ленты как в условиях клиники, так и в домашних условиях, выполняя методические предписания терапевта/инструктора ЛФК. Также упражнения на растяжение с использованием ленты эффективны для поддержания мышечно-скелетной системы, и для спортивных занятий/фитнеса.

ОСНОВНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

Лента гимнастическая для упражнений на растяжку Thera-Band состоит из нескольких петель, разграниченных специальными пронумерованными метками. Эти метки позволяют четко визуализировать прогресс в процессе реабилитации/тренировки по мере развития подвижности и гибкости. Также метки очень удобны для клиницистов, т.к. они могут давать пациентам четкие инструкции к выполнению упражнений, просто используя номера меток. Таким образом легко устанавливать уровень прогресса для пациента, которого необходимо достичь, а также предел в выполнении упражнений, чтобы пациент не продвигался слишком быстро и резко.

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИМЕЕТ 3 ФАЗЫ

Делайте вдох во время сокращения мышц и выдох в фазе расслабления и растяжения

ИСХОДНОЕ положение

- Начинайте упражнение с небольшого натяжения ленты

Фаза СОКРАЩЕНИЯ

- Убедитесь, что натяжение ленты достаточно для обеспечения сопротивления во время сокращения мышц

- Мышцы должны быть почти в состоянии покоя, или слегка напряжены

- Производите сокращение мышц во время движения или статического состояния, в течение 3-5 сек.

Фаза РАСТЯЖЕНИЯ

- Убедитесь, что натяжение ленты достаточно для растяжения мышцы

- Задержитесь в положении растяжения на 10 сек

- Повторите 5 раз или следуйте указаниям вашего терапевта/инструктора ЛФК.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Не используйте ленту Thera-Band не по назначению.

- Перед началом выполнения упражнения проконсультируйтесь с вашим терапевтом/инструктором ЛФК

- ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ТОЛЬКО ПО ПРЕДПИСАНИЮ ВАШЕГО ТЕРАПЕВТА/ИНСТРУКТОРА ЛФК.

- Данная продукция не предназначена для игр и может быть использована только под наблюдением взрослых. Относительно использования ленты для детей проконсультируйтесь с терапевтом/инструктором ЛФК.

- Перед выполнением упражнений убедитесь, что лента не повреждена (нет порезов, дефектов, состояния износа). При наличии повреждений, незамедлительно замените ленту.

- Если при выполнении упражнений возникли болевые ощущения, проконсультируйтесь с вашим врачом.

- Держите ленту крепко с целью избежать ее выскальзывания во время выполнения упражнений.

Предупреждение: **Лента гимнастическая для упражнений на растяжку** Thera-Band содержит натуральный латекс, который может вызывать аллергические реакции.

ВЕРХНИЕ ТРАПЕЦЕВИДНЫЕ МЫШЦЫ



ИСХОДНОЕ положение: Встаньте, зафиксировав стопой середину ленты. Возьмите крепко конец ленты, отведя локоть противоположной руки вдоль туловища. Наклоните голову в сторону отведенного локтя, затем поверните ее к той стороне, которую растягиваете.



Сокращение: Поднимите вверх плечо, держа локоть при этом прямо. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Не сгибайтесь, держитесь прямо.



Растяжение: На выдохе медленно опустите плечо вниз, при этом потянув голову в сторону от плеча, растягивая трапецевидные мышцы.

МЫШЦЫ ПЛЕЧ/ТРИЦЕПСЫ, ВНУТРЕННЕЕ ЧЕРЕДОВАНИЕ



Исходное положение: Возьмите один конец ленты и расположите ее за спиной той рукой, которую хотите растягивать. Другой конец ленты держите над головой.



Сокращение: Удерживая одну руку над головой, потяните ленту другой рукой, вытягивая локоть.



Растяжение: На выдохе потяните вверх руку, которая была над головой, и сгибая локоть другой руки. При этом растягиваются мышцы плеча и трицепсы.

МЫШЦА-СГИБАТЕЛЬ ЗАПЯСТЬЯ



Исходное положение: Зафиксируйте ленту посередине, наступив на нее. Сидя на мяче, поддерживайте предплечье рукой ладонью вверх.



Сокращение: Сгибайте запястье вверх, при этом следите, чтобы предплечье находилось в положении параллельно полу.



Растяжение: На выдохе медленно сгибайте запястье вниз, растягивая его, при этом растягиваются мышцы предплечья.

БОЛЬШАЯ ГРУДНАЯ МЫШЦА



Исходное положение: Сидя на мяче, расположите ленту вдоль верхней части спины, держа ее за оба конца. Руки разведены в стороны, немного перед собой. Локти прямые, руки на уровне плеч.



Сокращение: Потяните оба конца ленты друг к другу на уровне груди.



Растяжение: На выдохе разведите руки в стороны, немного за спину, растягивая мышцы груди.

МЫШЦЫ ПЛЕЧА/ВНУТРЕННЕЕ ВРАЩЕНИЕ



Исходное положение: Закрепите один конец ленты под поверхностью стола/кровати возле головы. Лягте на стол/кровать, плечи отведены, локти под углом 90 градусов. Подложите небольшое полотенце под предплечья для надежной фиксации. Крепко возьмите другой конец ленты или держите ее с помощью петли.



Сокращение: Потяните руку вверх, натягивая ленту. Сделайте внутреннее вращательное движение. Держите плечи отведенными и локти под углом 90 градусов.



Растяжение: На выдохе отведите руку вниз, при этом плечо совершает внутренне вращательное движение и одновременно растягивается верхняя его часть.

РАСТЯГИВАНИЕ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА НОГИ



Исходное положение: Сядьте, вытянув колено. Спина прямая. Проденьте большой палец ноги в маленькую петлю в центре ленты. Крепко возьмите концы ленты.



Сокращение: Потяните большой палец ноги в направлении вниз, натягивая ленту. Крепко держите ленту.



Растяжение: Потяните оба конца ленты на себя, растягивая большой палец ноги и нижнюю часть стопы.

ВНЕШНИЕ ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ



Исходное положение: Сядьте, вытянув колени. Спина прямая. Оберните ленту вокруг стопы (середина ленты на стопе), плотно захватите концы ленты.



Сокращение: Потяните стопу вниз, почувствуйте сопротивление ленты. Колени прямые. Продолжайте крепко держать ленту.



Растяжение: На выдохе потяните ленту на себя, сгибая стопу в направлении на себя. Происходит растяжение икроножной мышцы.

ВНУТРЕННИЕ ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ



Исходное положение: Сядьте, немного согнув колени, спина прямая. Оберните ленту вокруг стопы (середина ленты на стопе), плотно захватите концы ленты.



Сокращение: Потяните стопу вниз, почувствуйте сопротивление ленты. Колени согнуто. Продолжайте крепко держать ленту.



Растяжение: На выдохе потяните ленту, сгибая стопу в направлении на себя. Происходит растяжение внутренней икроножной мышцы.

МЫШЦЫ БЕДРА



Исходное положение: Лежа на боку, на стороне, которую надо растягивать. Проденьте стопу в петлю одного конца ленты, и крепко возьмите другой ее конец в руку, как показано на рисунке. Держите руку с лентой близко к туловищу. Приподнимите ногу, которую надо растягивать, на 15-35 см от пола и немного вперед (примерно на 20 градусов).



Сокращение: Держите колено ноги, которую растягиваете, прямым. Потяните ногу вниз к полу, почувствуйте сопротивление ленты. Продолжайте крепко держать ленту в руке.



Вытяжение: На выдохе потяните ленту в руке к голове, одновременно поднимая ногу с прямым коленом, тем самым растягивая внешнюю часть бедра.

МЫШЦЫ-СГИБАТЕЛИ БЕДРА



Исходное положение: Лежа на боку на стороне, противоположной той, которую надо растягивать. Колени согнуты. Проденьте стопу ноги, которую надо растягивать, в петлю на одном конце ленты, ленту расположите за плечом, как показано на рисунке, и крепко возьмите другой ее конец в руку перед собой.



Сокращение: Держите колено на полу согнутым.

Потяните бедро ноги с лентой вперед, почувствуйте сопротивление ленты. Крепко держите конец ленты рукой.



Растяжение: На выдохе потяните ленту рукой на себя, одновременно отводя бедро назад. Таким образом, растягивается передняя часть бедра.

ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА БЕДРА



Исходное положение: Лягте на пол лицом вниз.

Проденьте стопу ноги, которую надо растягивать, в один конец ленты, колено согнуто. Крепко возьмите другой конец ленты в руку, ленту расположите за плечом, как показано на рисунке.



Сокращение: Потяните согнутую ногу вниз,

выпрямляя колено. Почувствуйте сопротивление ленты. Крепко держите конец ленты рукой.



Растяжение: На выдохе потяните ленту на себя через плечо, растягивая бедро, при этом колени сгибаются.

ВНЕШНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА



Исходное положение:

Лежа на спине, бедро и колено одной ноги согнуто под углом 90 градусов. Проденьте стопу поднятой ноги в петлю ленты. Крепко возьмите в противоположную руку оба конца ленты, держа руку возле поднятого колена.



Сокращение:

Поворачивайте поднятую ногу наружу, почувствуйте сопротивление ленты. Удерживайте положение руки, которая держит ленту. Сохраняйте прямое положение бедра и держите нижнюю часть ноги параллельно полу.



Растяжение:

На выдохе потяните ленту на себя, к плечу, противоположному ноге, которую растягиваете. Почувствуйте растяжение мышц бедра.

ГРУШЕВИДНАЯ МЫШЦА



Исходное положение:

Лежа на спине, одно колено согнуто. Положите стопу ноги, которую растягиваете, на бедро противоположной ноги. Оберните ленту посередине вокруг колена ноги, которую растягиваете, а концы ленты крепко возьмите в противоположную руку.



Сокращение:

Оттолкните колено с лентой в направлении от себя, почувствуйте сопротивление ленты. Продолжайте крепко держать ленту. Держите стопу на противоположном бедре.



Растяжение:

На выдохе потяните ленту к противоположному плечу, растягивая бедро.

ПОЯСНИЦА/БОЛЬШАЯ ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА



Исходное положение:

Лежа на спине, бедро и колено одной ноги согнуто под углом 90 градусов. Обхватите середину ленты под коленом согнутой ноги. Концы ленты крепко возьмите в обе руки.



Сокращение:

Оттолкните колено согнутой ноги от себя, растягивая бедро. Почувствуйте сопротивление ленты. Продолжайте крепко держать ленту.



Растяжение:

На выдохе потяните ленту и колено на себя, к голове, растягивая поясницу и бедро.

ПОДКОЛЕННОЕ СУХОЖИЛИЕ



Исходное положение:

Лежа на спине, колено одной ноги согнуто. Поместите стопу противоположной ноги в петлю на одном конце ленты, другой конец ленты возьмите в руки и держите ее на уровне груди. Нога, которую растягиваете, поднята.



Сокращение:

Удерживайте прямое положение колена. Опускайте ногу вниз, растягивая бедро. Почувствуйте сопротивление ленты.



Растяжение: На выдохе потяните ленту и ногу на себя, к голове, растягивая заднюю поверхность бедра.

Другие примеры упражнений (и видео) можно найти на:
info.Thera-BandAcademy.com/stretchstrap

The Hygenic Corporation | Akron, Ohio 44310-2575 U.S.A. (330) 633-8460 | www.thera-band.com