

 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise



 **Thera-Band** 
Fita elástica



PEÇA
ORIGINAL

www.thera-band.de

O manual profissional
para o treino diário

Astrid Buscher Charlotta Cumming Gesine Ratajczyk

Introdução	1
Informações sobre o produto	
Material e características.....	2
Escolha da fita correta.....	4
Como enrolar e fixar.....	4
Acessórios	5
Orientações para os exercícios	6
Exercícios para adultos	
Fortalecimento muscular	7
Exercícios para melhorar as atividades de vida diária.....	20
Exercícios para crianças	24

O que em 1978 em Akron, Ohio, EUA, iniciou com algumas fitas de látex, desenvolveu-se para uma referência em produtos para resistência e programas de treinamento para aumento da força muscular, mobilidade e flexibilidade. No decorrer dos anos, a variedade dos produtos Thera-Band® foi aumentando conforme as exigências e necessidades do crescente mercado de fitness e da área da saúde. Hoje, os profissionais especializados e os consumidores encontram na marca Thera-Band® uma linha completa de produtos e programas de treinamento para manterem-se saudáveis e em boa forma.

Um dos principais fatores do sucesso da marca Thera-Band® é o fato de estar em permanente contato com os especialistas. O resultado foi a criação da Thera-Band® Academy em 1999, como uma plataforma para pesquisas, formação, treinamento e troca de experiências. O objetivo é transmitir os atuais conhecimentos da pesquisa em produtos e em programas de treinamento com fundamento científico. A fita elástica Thera-Band® para exercícios é usada particularmente em diversos programas de exercícios com resultados positivos de treinamento e terapia. Estudos mostram os seguintes efeitos:

Aumento da força – redução da dor - melhora do equilíbrio – melhora da resistência – prevenção de quedas – diminuição da pressão arterial – melhora da postura corporal – redução de limitações de movimentos – melhora da funcionalidade – melhora da mobilidade e flexibilidade.

Referências mais detalhadas podem ser encontradas no banco de dados da nossa academia
www.Thera-BandAcademy.com/research

Material e características da fita elástica

A fita elástica Thera-Band® tem baixo custo, é fácil de transportar e é versátil. O sistema de aumento linear de resistência pode ser reconhecido pelas cores típicas da marca Thera-Band®, do bege passando pelo amarelo, vermelho, verde, azul, preto, prateado até o dourado.

Este sistema possibilita iniciar o programa de treinamento de forma ideal, de acordo com o nível individual de resistência corporal. A resistência da fita depende do seu percentual de alongamento. Se uma fita vermelha de 50 cm, por exemplo, for esticada para 100 cm o percentual de alongamento/aumento do comprimento corresponde a 100%. A tabela mostra a força necessária para este alongamento: 1,8 kg.

		Resistência em kg						
		Amarelo	Vermelho	Verde	Azul	Preto	Prateado	Dourado
Percentual de alongamento	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

Infomações sobre o produto

A fita elástica é um produto natural de puro látex*. Após a fabricação é aplicado talco no material, após a utilização também deve ser aplicado talco regularmente. Pessoas com alergia ao látex podem usar as fitas Thera-Band® sem látex.

A durabilidade e a segurança no treinamento das fitas elásticas dependem do tratamento correto empregado:

- Evitar efeitos mecânicos (objetos afiados como anéis, unhas compridas, solados ásperos de sapatos esportivos, etc.), pois pequenos buracos ou rasgos laterais podem rasgar a fita elástica. Portanto, deve-se verificar a fita antes de cada treinamento. O uso dos acessórios originais Thera-Band® pode facilitar o treinamento e proteger a fita.
- Para fazer uma tira circular ou alça, utilizar o Thera-Band® Assist™, dispensando assim o uso de nós e de prendedores de plástico. Principalmente os prendedores de plástico (não oferecidos pela Thera-Band®) podem se transformar em „armas“ perigosas quando se soltam durante a execução de um exercício.
- Guardar a fita elástica em uma bolsa ou caixa e protegê-la da incidência direta de luz do sol ou do calor (calefação), pois estes fatores ressecam o material.

- A aplicação regular de talco evita que a fita „grude“ por efeito da umidade ou do suor.
- Fitas elásticas sujas podem ser limpas com água e sabão e, após secarem e passado talco, podem ser utilizadas novamente.
- O uso inadequado ou a falta de cuidado da fita pode causar lesões sérias. Por isso, deve-se realizar somente exercícios seguros e indolores. Evitar exercícios que possam fazer com que a fita rebata em direção à cabeça ou usar óculos de proteção durante estes exercícios.
- A fita não é brinquedo para crianças. Crianças só devem fazer exercícios quando acompanhadas.
- Não utilizar fitas muito curtas. O comprimento ideal das fitas é de 2,5 a 3,0 m. Deste modo se evitam grandes oscilações de força, realização descontrolada de exercícios ou a ruptura da fita (o que acontece quando se estira mais de 300%).
- É possível usar a fita na piscina/na água, mas depois de usar deve-se lavá-la com água sem cloro e secá-la sobre uma superfície plana.

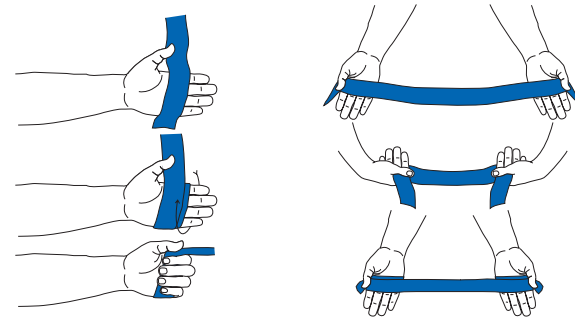
Escolha da fita „correta“

A escolha da cor da fita e com isso da resistência correta depende da condição física individual. A resistência da fita deveria permitir repetir 15 vezes o exercício. A experiência na prática mostrou que as fitas elásticas bege e amarela são utilizadas principalmente na reabilitação após lesões e em idosos. Em treinamentos preventivos para mulheres são adequadas as fitas vermelhas e verdes. Os homens podem usar normalmente as fitas azuis e verdes; as fitas elásticas pretas só devem ser usadas por homens muito bem treinados. As cores prateada e dourada são utilizadas predominantemente em esportes de alta performance.

Como enrolar e fixar a fita elástica

A fita sempre deve ser enrolada duas vezes na mão ou no pé para evitar que escape.

Fixação nas mãos



Enrolamento em uma mão

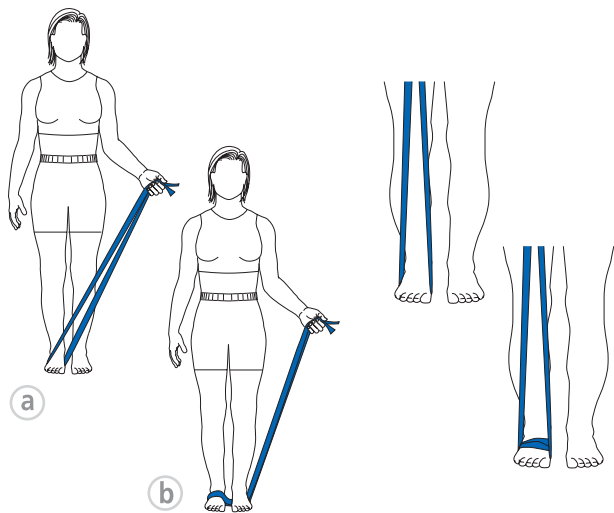
Colocar a fita planamente na mão com a extremidade em direção ao dedo mínimo. Então enrolar a fita ao redor da mão e fixar com o polegar.

Enrolamento nas duas mãos

Colocar um pedaço de fita de aprox. 40 cm planamente nas duas mãos com as extremidades em direção aos dedos mínimos. Girar as mãos para dentro e enrolar assim a fita uma ou duas vezes em volta da mão.

Informações sobre o produto

Fixação nos pés



Alça em um pé

- a) Pisar com um pé sobre o centro da fita.
- b) Colocar a fita em forma de alça ao redor do pé e fixar com o outro pé.

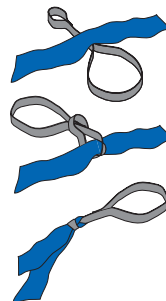
Fixação no pé com enrolamento

Pisar com um pé no centro da fita. Enrolar uma extremidade da fita ao redor do pé.

Acessórios práticos para o treinamento com a fita elástica

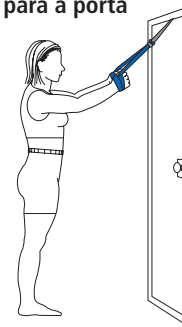
As possibilidades quase ilimitadas de utilização fazem da fita elástica Thera-Band® um meio de treinamento simples e efetivo. Os diversos acessórios (Thera-Band® Assist™, fixador para a porta, pegadores, alças para os pés, pegadores esportivos) oferecem variações adicionais de treinamento.

Thera-Band® Assist™



Alça dupla para proteção da fita (pode ser usada como pegador, alça para o pé, para fixação em um espaldar, para formar uma alça).

Âncora para a porta



Elemento flexível e seguro de fixação (possibilita a realização de diversos tipos de exercícios, que só seriam possíveis com um parceiro).

Treinando com a fita elástica

Em um treinamento de força preventivo e orientado para a saúde, o melhoramento da resistência, o aumento da massa muscular e conseqüentemente a modelagem do corpo estão em primeiro plano. Para alcançar estes objetivos, os iniciantes devem escolher de 6 a 8 dos seguintes exercícios. Cada exercício deveria ser repetido entre 15 e 20 vezes. A seqüência completa de exercícios pode ser feita de 1 a 3 vezes. Durante todo o treinamento, a carga do exercício não deve ser percebida como MUITO difícil. Porém, se isso acontecer, deve-se substituir a fita por uma mais fácil. É possível que sejam necessárias fitas de diferentes cores para diferentes partes do corpo. Uma vez obtida uma determinada base de condicionamento físico e o treinamento parecer fácil, podem-se aumentar a resistência, o número de seqüências de exercícios e a freqüência do treinamento. Observe os seguintes aspectos:

- Postura correta e execução lenta e controlada do movimento na posição inicial, durante a execução e no final do movimento.
- Todo o exercício inicia com a fita levemente tensionada. Esta tensão serve principalmente para proteger a articulação.
- A direção em que a fita é puxada influencia diretamente o grupo muscular e o sistema articular. Portanto, deve-se observar sempre o ângulo entre a fita e o segmento corporal em treinamento (braço, perna). Em 90° a resistência é máxima. Abaixo de 30° o efeito de resistência de treinamento é insignificante.
- O treinamento não deve causar dor. Ao sentir dores, faça uma pausa. Se sentir dores frequentemente, deverá consultar um médico.
- Os exercícios com a fita elástica são sempre mostrados na posição inicial e na posição final. Observe exatamente o exercício e imagine a execução.
- Treinar SEMPRE as partes esquerda e direita do corpo, mesmo que a figura só mostre um lado.

Exercícios básicos de flexão do braço



Exercício básico (a)

Pisar com o pé da frente sobre a parte central da faixa. As palmas das mãos viradas para cima. Flexionar os antebraços e esticar novamente.



Variante



Variante (b) (sem figura)
Como (a), mas com joelhos flexionados.

Variante „pá de escavadeira (c)
Como (a), mas movimentar os braços para cima e para frente flexionando os antebraços.

Porta de correr



Exercício básico (a)
Pisar no centro da faixa.

Posição inicial (a)



Posição final (a)

Esticar os braços lateralmente até a altura dos ombros (movimento de empurrar) e retornar.

Variante (b) (sem figura): Como (a), mas com joelhos flexionados.

Puxar acima da cabeça



Posição inicial



Posição final

Pisar no centro da faixa.
Cruzar as extremidades da fita na frente do corpo.

Elevar os braços lateralmente acima da cabeça e baixar novamente.

Borboleta



Posição inicial



Posição final

Posicionar a fita atrás do corpo; segurar as extremidades da fita lateralmente; cotovelos dobrados.

Juntar as extremidades da fita na frente do corpo.

Remar



Posição inicial



Posição final

Segurar a fita na frente do corpo na altura do peito (distância de aprox. 10 cm entre as mãos) braços estendidos.

Manter um braço na frente e puxar o outro braço para trás alternadamente. Depois de 2 ou 3 vezes, relaxar os braços/ombros e continuar o exercício.

(Este exercício é ainda mais efetivo usando a âncora de porta).

Saudação Exercício básico



Posição inicial (a)



Posição final (a)

Exercício básico (a)

Um pé atrás do outro, pisar com o pé da frente no centro da fita. Cruzar as extremidades da fita e segurar ao lado do corpo (palmas das mãos para cima). Cotovelos dobrados e rentes ao corpo. Movimentar os braços primeiro para frente e logo para fora e para cima.

Variante



Posição final (b)

Variante „voador“ (b)

Colocar o pé de trás para frente e transferir o peso para ele. Estender os braços e a perna de trás ao mesmo tempo.

Puxar na diagonal

Thera-Band®



Posição inicial



Posição final

Pisar sobre o centro da fita com a distância entre os pés da largura dos ombros. Cruzar a fita na frente do corpo.

Extensão diagonal de perna e braço (contralateral).

Elevar o tronco Exercício básico

Posição inicial (a)

Exercício básico (a)

Deitar de costas. Pernas dobradas em um ângulo de aprox. 90° (ângulo do quadril e do joelho); enrolar o centro da fita ao redor das plantas dos pés; segurar as extremidades e colocar as mãos suavemente na nuca (cotovelos para fora). Levantar levemente o tronco e baixar novamente. Ideal para iniciantes: A fita facilita o movimento.



Posição final (a)

Variante

Posição final (b)

Variante (b)

Puxar a fita de trás (âncora de porta). Movimentar as mãos sobre as coxas em direção aos joelhos elevando o tronco. Particularmente efetivo: a resistência da fita dificulta a execução.

Elevar o tronco na diagonal

Exercício básico

Posição inicial **(a)**



Posição final **(a)**



Exercício básico **(a)**

Deitar de costas com o centro da fita sob a parte superior do tronco. Calcanhares no chão; segurar as extremidades da fita no chão. Levar os braços alternadamente até o joelho contralateral.

Variante

Posição final **(b)**



Variante **(b)**

Posição sentada. Colocar o centro da fita ao redor da planta do pé direito. Segurar as extremidades da fita e girar o corpo lentamente para a esquerda, esticando a fita. Mudar o lado.

Em posição de quatro



Posição inicial

Colocar o centro da fita ao redor de uma das plantas dos pés e segurar as extremidades da fita na altura da cabeça (apoio sobre os antebraços).



Posição final

Esticar a perna e dobrar lentamente. Um travesseiro sob o joelho de apoio diminui a pressão sobre esta articulação.

Abdução



Posição inicial



Posição final

Posição com os pés em paralelo com um pé sobre as duas extremidades; o outro pé fica dentro da „pequena” alça.

Afastar as pernas.

Adução



Posição inicial



Posição final

Um pé na frente e o outro atrás; o pé de trás sobre as duas extremidades da faixa; o pé da frente fica dentro da „pequena” alça.

Puxar a perna que está dentro da alça pela frente da perna de apoio.

Flexão posterior



Posição inicial



Posição final

Um pé na frente e o outro atrás. Enrolar a fita em torno do pé de trás e pisar sobre as extremidades da fita com o pé da frente.

Flexionar a perna e esticar novamente.

Atividades da vida diária

Para realizar os movimentos de vida diária mais facilmente e sem risco de queda, você pode treinar estes movimentos com a fita elástica. Você logo perceberá que pode melhorar as atividades do seu cotidiano.

Levantar-Sentar



Posição inicial (a)

Sentar sobre o centro da fita elástica. Enrolar as extremidades uma vez ao redor das coxas. Cruzar as extremidades da fita na frente do corpo e segurar na frente da coxa.



Posição final (a)

Levantar puxando os braços esticados para cima. Sentar novamente.

- (a) com os pés em paralelo
- (b) com um pé na frente do outro (sem figura)

Abaixar-Esticar

Thera-Band



Posição inicial **a**



Posição intermediária **a**



Posição final **b**

Exercício básico **a**

Segurar aprox. 20 cm da fita na frente do corpo. Uma mão na altura do quadril. Abaixar puxando a fita uma vez para baixo e para frente (com os pés em paralelo / um pé na frente do outro).

Variante **b**

Esticar o tronco (com um ou com os dois braços)

Variante **c**

Combinação de abaixar e esticar

Desviar lateralmente Exercício básico



Posição inicial (a)



Posição final (a)

Exercício básico (a)

Colocar a alça da fita ao redor das coxas.

(a) Side-Step (passo para o lado) somente para um lado.

Variante



Posição final (c)

Variante (b) (sem figura)

Side-Step para a direita e para a esquerda.

Variante (c)

Side-Step combinado com abaixamento.

Carregar Exercício básico



Posição inicial (a)



Posição final (a)

Exercício básico (a)

Pisar sobre o centro da faixa. Segurar as extremidades da fita tensionada ao lado das coxas. Fazer leves flexões de joelhos e esticar novamente contra a resistência da faixa.

Variante



Posição inicial (b)



Posição final (b)

Variante (b)

Colocar as mãos nos ombros. Fazer flexões de joelhos.

Exercícios para crianças

É na família que se forma a base para o desenvolvimento saudável do corpo. Por isto é importante que nas horas livres você se movimente bastante com as suas crianças. Com tempo ruim isto também pode ser feito dentro de casa.

Experimente!

Corrida de cavalo



Thera-Band®

Enrolar a fita na cintura e pronto; é só começar. Puxar o parceiro pela sala ou caminhar contra a resistência da fita. Será que é possível explorar a sala com os olhos fechados?

Dança da corda



Segurar a fita no ar em uma altura de aprox. 10 cm acima do chão. Equilibrar (para frente, para trás, com olhos fechados).

Pular corda



Segurar as duas extremidades da fita e começar...

Boxear



Exercício básico (a)

Exercício básico (a)

Pisar no centro da fita.

Segurar as extremidades da fita na frente do corpo e boxear (no ar, contra a barriga do papai...)



Variante (b)

Variante superman/superwoman (b)

Segurar as extremidades da fita ao lado do corpo e esticar os braços alternada ou simultaneamente para cima.

Saltar-Pular-Correr



Exercício básico (a)

Exercício básico (a)

Colocar a fita ao longo do chão. Pular lateralmente por cima da fita.



Variante (b)

Variante (b)

Colocar várias fitas sobre o chão e saltar sobre as „faixas da zebra“.



Variante (c)

Variante (c)

Rolar uma bola entre as fitas.

Labirinto



Segurar as fitas em diferentes diagonais e alturas.

Exercício básico



Variante

Como vou conseguir chegar do outro lado do labirinto? (engatinhar, pular...tudo é permitido).

Esqui aquático



Exercício básico



Variante

Pisar sobre uma superfície instável (treinador de estabilidade, colchonete etc.). Segurar as duas extremidades da fita enquanto a mamãe ou o papai segura o centro da fita. Puxar alternadamente nas extremidades da fita.

O que acontece se a mamãe também puxa? Será que consigo me acocorar durante o exercício?

Editora:	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
Autores:	Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin Charlotta Cumming, Diplom Sportwissenschaftlerin Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin	
Fotos:	Philipp Artzt	
Leiaute:	Oliver Schmidt, www.olischmidt.com	
Impressão:	Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz	

Thera-Band® associada às cores é a marca registrada da The Hygenic Corporation. O uso não autorizado é proibido. © 2006 Thera-Band GmbH. Todos os direitos reservados. Impresso na Alemanha. Fita elástica Thera-Band® Fabricada na Malásia.

Família de produtos



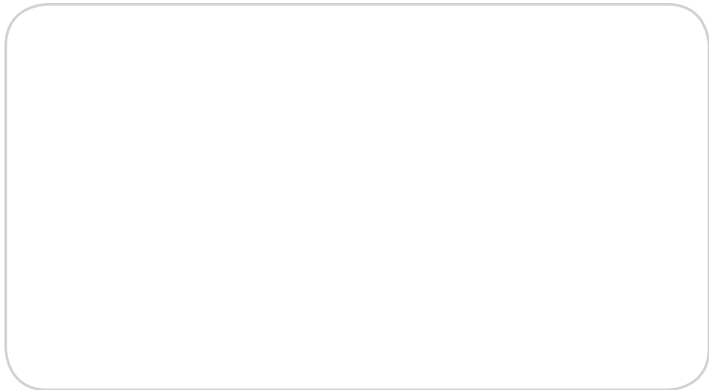
 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Produtos comprovados para
reabilitação, esporte e fitness.

www.thera-band.de

 Thera-Band

Distribuidor



Contato

Thera-Band GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 6436 944940
www.thera-band.de
info@thera-band.de