

Legyen fit a

 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

tréning állomással!



KERESSE AZ
EREDETI

**Professzionális
gyakorlatok
a napi edzéshez**

www.thera-band.hu

Tartalom

Bevezetés.....	2
A tréning állomás.....	3
Anyagok és tulajdonságai	4
Kezelés.....	6
Edzés ötletek	7
Gyakorlatok	8

Bevezetés

A tréning állomás sokoldalú lehetőséget kínál a terápia és fitness területén. Egyszerűen, de hatásosan kapcsolja össze a rugalmas ellenállást az instabil alátéttel és tartozékaival és így egy egyedülálló alapot biztosít az erő, egyensúly és mozgékonyág kom-

binált tréningjéhez. Hogy egy esetleges sérülés vagy betegség után a hétköznapiakban ismét a régi legyen vagy csak egyszerűen fittebb legyen, segít a tréning állomás.



A tréning állomás

Anyagok és tulajdonságai

A könnyű, de mégis robusztus tréning állomás probléma mentesen bírja az ismételt és intenzív igénybevételt.

Az állomás talajjal érintkező 10 gumilába megakadályozza a tréning közbeni megcsúszást és egy biztos edzés alapot biztosít. Hat csatlakoztatási pont és a gumikötélhez csatlakozó rögzítőfül lehetővé tesz az egyénre szabott erősítést. A nagy kimélyítés az eszköz közepén elegendő helyet biztosít különböző Thera-Band® eszközök használatához. A nagy gimnasztikai labdák lehetővé teszik az erősítő és nyújtó gyakorlatok kombinációját, miközben az instabil alátétek (1-2 stabilitás tréner, 1 egyensúlyozó deszka vagy korong) az erősítést koordinatív elemekkel egészíti ki.

A tréning állomás a következő tartozékokat tartalmazza:

- ➔ Két-két 30cm, 40 cm és 50 cm hosszúságú gumikötél piros (könnyű), zöld (közepes) és kék (erős) színben rögzítőfülrel.
- ➔ Egy tréningrúd
- ➔ Két kézi fogantyú rögzítő gyűrűvel a gumikötél könnyű rögzítéséhez
- ➔ Két textil rögzítőhurokot rögzítő gyűrűvel (Assist™)

A gumikötél (cső) ellenállása függ a százalékos nyúlásától. Ha például egy 40 cm-es hosszúságú zöld gumikötelet 80 cm-re nyújt,

a százalékos nyúlás 100 %. A táblázatból kiolvashatja ehhez a nyúláshoz szükséges erőt: 2,3 kg.

Ellenállás kg-ban		Sárga	Piros	Zöld	Kék	Fekete	Ezüst	Gold
Nyúlás %-ban	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 gumikötél természetes latex gumiból áll. A gumikötél élet-tartamát és a biztonságos edzést lényegesen befolyásolja a szakszerű kezelés:

- Ellenőrizze a gumikötelet minden használat előtt. Kis hasadás vagy sérülés a a gumikötél szakadásához vezethet!
- Óvja a gumikötelet intenzív napsütéstől vagy melegtől (fűtéstől), mivel kiszáritja a gumit és szakadáshoz vezethet!
- A gumikötelet csak a rögzítőpontoknál rögzítse és ellenőrizze a rögzítést minden egyes edzés előtt!
- A tréning állomáson álljon vagy üljön, amikor gumiktötéllal edz!
- A bepiszkolódott gumikötelet és tréning állomást egyszerűen csak szappanos vízzel tisztítsa. A tisztításhoz ne használjon dörzsölőszert!
- Ne tornázzon a tréning állomáson éles vagy hegyes sarkú vagy stoplijú cipővel !

- Szakszerűtlen vagy elővigyázatlan használata sérüléseket okozhat. Ezért csak biztos és fájdalommentes gyakorlatokat végezzen. Kerülje az olyan gyakorlatokat, ahol a gumikötél visszaütése a fej irányába mutatna ill. ezeknél a gyakorlatnál viseljen védőszemüveget.
- A gumikötelet ne nyújtsa nagyobbra a kiinduló hossz 3-4 szeresénél (300 % – 400%). Ezáltal nem terheli túlzottan a gumikötelet és az élettartamát lényegesen meghosszabbítja.
- A tréning állomás nem játékszer. Gyermekek csak felügyelet mellett gyakorolhatnak.

Kezelés

A tréning állomást a következőképp használhatja:

- gumikötéllel és fogantyúval
- gimnasztikai labdával
- gimnasztikai labdával, gumikötéllel és fogantyúval
- stabilitás trénerrel, gumikötéllel és fogantyúval,
- egyensúlyozó deszkával/koronggal, gumikötéllel és fogantyúval

Izomerősítéshez rögzítse a gumiköteleket a rögzítőpontokhoz. A tréning állomás külső szegélyéhez történő rögzítés a felső testi fogantyús, tréningrudas és gimnasztikai labdás gyakorlatoknál célszerű. **a.** A felső testi gyakorlatokhoz használja mindig a hosszú gumikötelet.

A tréning állomáson belüli rögzítőpontokhoz történő gumikötél rögzítés intenzív lábtréninget tesz lehetővé további eszközökkel vagy anélkül. **b.** Az izolált lábedzésnél használja a rövid gumiköteleket. Ha azonban a tréningrúd használata mellett térdhajlítást végez, használja ismét a hosszabb gumikötelet.



Edzés ötletek

Egy egészségorientált, prevenciós tréningnél az általános erőnlét, az izom felépítésének javítása és alakformálás áll előtérben.

Ennek a célnak az eléréséhez kezdőknek 6-8 gyakorlatot kellene kiválasztani a következő gyakorlatokból. Minden gyakorlatot 15-20 alkalommal ismételjen.

A teljes gyakorlatsort 1-3-szor ismételjük. A tréning teljes időtartama alatt a terhelést soha ne érezzük nagyon nehéznek.

Ha már egy bizonyos alapot szerzett és a gyakorlatok könnyűnek tűnnek, emelheti a nehézségi fokozatot, a gyakorlatsor számát és az edzés gyakoriságát. Alapvetően ügyeljen a következőkre:

- Korrekt tartás és egy lassú, ellenőrzött mozgáskivitelezés a kiinduló helyzetben, a mozgás végrehajtása során és a végén.
- Minden gyakorlatot egy enyhén megfeszített gumikötéllel kezdje. Ez az alapfeszítés elsősorban az ízület biztosítására szolgál.
- Az edzést fájdalommentesen kell végezni. Ha fájdalmak lépnének fel, tartson szünetet. Ismételten fellépő fájdalmak esetén kérje ki orvosa tanácsát.
- Figyelje meg pontosan a gyakorlatokat és képzelje el a menetét.
- Mindig tornáztassa a jobb- és baloldali testrészt, akkor is, ha a képen csak az egyik oldal szerepel.

Erősítés és koordináció

Evezés / upright row



Rögzítsen két hosszú gumikötelet fogantyúval egy belső rögzítési ponthoz. Tartsa a gumikötelet megfeszítve a test előtt (csípő magasságában) és húzza a kezeket a testhez közel egészen az áll aljáig. A könyök eközben kifelé és felfelé mozogjon.

Karnyújtás (triceps)



Rögzítsen egy hosszú gumikötelet fogantyúval egy külső rögzítési ponthoz. Labdán ülve a gumikötél ellenállásával szemben nyújtsa a karját és ismét hajlítsa be. A könyökét eközben húzza előre.

Erősítés és koordináció

Karhajlítás



Álljon egyhén hajlított térdrel. Fogja meg a gumikötél fogantyúját csípő magasságban. A kézhát mutasson lefelé, a könyök legyen lazán a testnél. Az alkart hajlítani és ismét nyújtani.



A gyakorlatot stabilitás tréner nélkül is végezheti.

Variáció: gyakorlat labdán ülve.

Erősítés és koordináció

Kar oldalemelés



Fogja meg a gumikötelet a test bal és jobb oldalán csípő magasságban és húzza a karokat lassan kifelé, felfelé.

(a)



(a) Kézhat felfelé mutat
(b) Kézhat lefelé mutat
Nyitott marok

(b)



A gyakorlatot stabilitás tréner nélkül is végezheti.

Variáció:

(c) gyakorlat labdán ülve, gumikötél keresztben.

(c)

Erősítés és koordináció

Karnyújtás / Emelés

a



Álljon egy vagy két lábbal a tréning állomás keskeny szélére és fogja a fogantyút csípő magasságban. Húzza mindkét karját felfelé, előre.

b



- a kézhát felfelé mutat
- b kézhát lefelé mutat
nyitott marok

Erősítés és koordináció

Karemelés előre

a



b



Üljön a labdán. Fogja a gumikötelet csípő magasságban és húzza mindkét karját előre, felfelé.

- a kézhát felfelé mutat
- b kézhát lefelé mutat
nyitott marok

Erősítés és koordináció – Mell

Nyomás



Hanyattfekvés a labdán. A comb, a felsőtest és a fej egy vonalban van (A has és a far enyhén megfeszítve). Fogja meg a tréningrudat mellmagasságban.



Nyújtsa és hajlítsa a karokat.

Erősítés és koordináció – has

Egyenes hasizmok



Hanyattfekvés a labdán. Fogja meg a tréningrudat a test előtt mellmagasságban. A felső testet enyhén gurítani, tartani és ismét lesúlyeszteni.

Oldal hasizmok



Álló helyzetben hajlítsa lassan balra a testét a gumikötél ellenállásával szemben. Kicsit tartsa és ismét egyenesedjen ki.

Erősítés és koordináció – lábak

Lábszár emelés



Álljon a tréning állomás keskeny szélére és helyezze a tréningrudat hátra a vállakra. Lassan álljon lábujjhegyre és ismét vissza.

Támadólépés



Álljon a tréning állomás keskeny szélére, az állomástól távolodó tekintettel. A tréningrud hátul a vállakon fekszik. Helyezze az egyik lábát a tréning állomás hátsó keskeny végére. (támadólépés). Ebben a helyzetben végezzen könnyű fel és lefelé irányuló mozgást.

Erősítés és koordináció – lábak

Térdhajlítás



Helyezze a tréningrudat hátra a vállakra. Végezzen könnyű térdhajlításokat. Ügyeljen arra, hogy a térdét ne tolja túl messze a lábujjhegy vízszintes meghosszabbítása fölé.



Képzelve el, hogy egy széken ül és ismét feláll.

Erősítés és koordináció – lábak

Láb oldalemelés



Álljon a jobb lábával a bemélyedés bal oldalára. Rögzítsen egy rövid gumikötelet a textil rögzítőhurok segítségével a bal bokájára. Terpesse a bal oldali lábát oldalra. Változtassa az oldalt.

Láb visszavezetés



Variáció: Fordítsa el 45°-kal a helyzetét és mozgassa a lábát hátrafele. Mindkét gyakorlatot stabilitás tréner nélkül is csinálhatja.

Nyújtás – has és mellkas

Híd



Üljön a labdán. A felső testét helyezze lassan hátra és nyújtsa a karokat a fej fölé. A karokat és a fejét lazán engedje hátra.

Nyújtás – oldalizomzat

Ív



Feküdjön oldalt a labdára. Az alul lévő kezével támaszkodjon az állomásra és a lábak maradjanak talajon. A felül lévő kart húzza a feje fölé a talaj irányába.

Nyújtás – hát

Bogár



Feküdjön hason a labdán.
A kezek és a lábak érintsék lazán a talajt.
Lazítson.

Impresszum

Kiadó: Thera-Band GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
Tel.: +49 (0)6436 944 940
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

A szerők: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin

Fotók: Philipp Artzt

Design: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Nyomtatás: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

A Thera-Band® a színekkel együtt a The Hygenic Corporation védjegye.
Jogtalan használata büntetőjogi következményekkel jár. 2007 Thera-Band GmbH.
Minden jog fenntartva. Nyomtatva Németországban. A gumikötél gyártva Malaysiában.

Termékcsalád



 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Bevált termék a rehabilitáció, sport és
fitness területén.

www.thera-band.hu

KERESSE AZ
EREDETIT

 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Tréning állomás



Beszerzési forrás

Kapcsolat