

Thera-Band ukázky cvičení.

| Prodloužená délka v cm (orig. 30cm) | Tažná síla v kg | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|-------|---------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|------------|
| | běžová | žlutá | červená | zelená | bílá | černá | stříbrná | zlatá |
| | extra lehký | lehký | středně silný | středně těžký | extra těžký | speciálně těžký | super těžký | max. těžký |
| 50 | 0,68 | 1,02 | 1,58 | 1,93 | 2,83 | 3,40 | 5,45 | 7,34 |
| 60 | 0,92 | 1,12 | 2,04 | 2,27 | 3,39 | 4,08 | 6,80 | 9,38 |
| 70 | 1,12 | 1,35 | 2,49 | 2,73 | 4,08 | 4,53 | 7,88 | 11,01 |
| 80 | 1,22 | 1,58 | 2,95 | 3,18 | 4,64 | 5,10 | 9,07 | 12,57 |
| 90 | 1,35 | 1,81 | 3,40 | 3,62 | 5,45 | 5,89 | 10,42 | 13,87 |

POČÁTEČNÍ PROHŘÁTÍ

Doporučuje se 3-5 minutová rychlejší chůze na místě (či poskoky) obr. 1, včetně protažení svalů krční páteře, trupu, horní a dolní končetiny (viz. např. obr. 2-4). Strečink opakujte 3-5x a neprotahujte přes bolest, pouze do příjemné „bolesti“ – napětí.



CVIČENÍ PRO RAMENO A LOKET



Výchozí pozice:

Stoj rozkročmo, kdy jedna noha vpředu a druhá vzadu, tak aby byl zachován dobrý balanc, theraband podvlékněte pod chodidlo a napněte tak, že při natažených loktech cítíte mírné napětí tahu gumy.

Konečná pozice:

Ohněte lokty před tělem a povolte do výchozí pozice. Poznámka: toto cvičení lze uzpůsobit, různým nastavením rukou např. více do stran apod.

Doporučení:








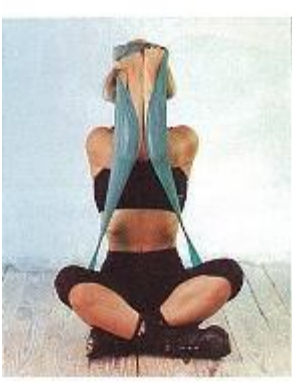
Po celou dobu cvičení udržujte osové nastavení páteře viz. obr. a při cvičení nezvedejte ramena k uším.



Thera-Band ukázky cvičení.

| | | | |
|---|---|--|---|
|  | Výchozí pozice: Opět udržujte osové výchozí nastavení páteře a nezvedejte příliš ramena k uším, ruku s napnutým therabandem mějte přibližně nad úroveň kolene zadní nohy. | Konečná pozice: Pomalou napínejte loket dozadu včetně otočení hlavy a trupu ve směru ruky, ale rameno se snažte udržet ve výchozí pozici, a zpět povolte. |  |
|  | Výchozí pozice: Podpor klečmo, uchopte a napněte theraband do pozice na obrázku. | Konečná pozice: Zvedejte loket mírně vzhůru, po celou dobu nechte loket ohnutý a povolte dolů. Alternativou může být, využití stejné pozice a propínat loket a zpět pokrčit. |  |
|  | Výchozí pozice: Podobná pozice při střelbě lukem a šípem, theraband napněte, držte paže v úrovni ramen, ramena nezvedejte k uším.; | Konečná pozice: Natáhněte gumu podobně jako při natažení tětiny u střelby s lukem. Povolte. |  |
| CVIČENÍ PRO HORNÍ ČÁST TRUPU | | | |
|  | Výchozí pozice: Stoj rozkročmo, držte theraband mírně napnutý, paže od těla, loket mírně ohnutý a ruku mějte v úrovni kyčle. | Konečná pozice: Vzpažte ruku se současným napínáním therabandu a rovněž se uklánějte na opačnou stranu viz.obr, aby došlo k úplnému protažení trupu v pase. Povolte do výchozí pozice. |  |

Thera-Band ukázky cvičení.



| | | | |
|---|--|---|---|
|  | <p>Výchozí pozice:</p> <p>Sed vzpřímený, alternativa stoj vzpřímený. Obě ruce vzpažte a theraband napněte na šířku ramen.</p> | <p>Konečná pozice:</p> <p>Natáhněte theraband za hlavou, lokte udržte ohnuté a ramena odtlačujte do stran a dolů. Nepředklánějte hlavu a trup. Povolte do výchozí pozice.</p> |  |
|  | <p>Výchozí pozice:</p> <p>Vleže na zádech, kolena ohnutá, chodidla opřená o paty, ruce předpažené (kolmo ke stropu) a theraband napnutý na šíři ramen.</p> | <p>Konečná pozice:</p> <p>Zatněte břišní svaly a zvedněte hlavu a trup mírně nad podložku ve stále osovém držení páteře (nepředklánějte hlavu a horní část trupu) a ruce udržují theraband stále napnutý, ale nestřečují gumu více než při výchozím nastavení.</p> |  |
|  | <p>Výchozí pozice:</p> <p>Vleže na zádech, theraband pod rameno a držíte oba konce.</p> | <p>Konečná pozice:</p> <p>Zvedáte hlavu a horní část trupu šikmo se současným tahem za gumu jednou rukou ve směru k protilehlému kolenu a pak povolíte a to samé provádíte na opačnou stranu, tahem za gumu druhou rukou.</p> |  |
|  | <p>Výchozí pozice:</p> <p>Sed turecký nebo alternativa na židli. Theraband je pod hýžděmi, napnutý při držení rukou, kdy lokty jsou ohnuté do pravého úhlu a jsou drženy ve výši ramen.</p> | <p>Konečná pozice:</p> <p>Přitiskněte lokty a předloktí k sobě a stále udržujte lokty ve výši ramen, povolte.</p> |  |

CVIČENÍ PRO DOLNÍ KONČETINY A OBLAST PÁNVE

Thera-Band ukázky cvičení.

| | | | |
|---|--|--|---|
|  | <p>Výchozí pozice:</p> <p>Připevněte theraband na nohu židle či stolu, tak aby odporové cvičení proti tahu gumy bylo možné. Stoj rozkročmo, kdy stojná noha je mírně propnutá a okolo druhé nohy je napnutý theraband v úrovni kotníku (hlezná).</p> | <p>Konečná pozice:</p> <p>Tahejte theraband přinožením k druhé stojné noze a vždy pak povolte.</p> |  |
|  | <p>Výchozí pozice:</p> <p>Vleže na boku s opřením o předloktí a nebo alternativa ruka pod hlavou a celý trup leží na podložce (tj. není zvednutý jako na obr.), kolena mohou, ale i nemusí být mírně pokrčená, zvolte podle Vašeho pocitu, kyčel a kotník udržujte v jedné ose, tj. nedržte dolní končetinu příliš dopředu a ani dozadu. Omotejte theraband pevně okolo nohou viz.obr.</p> | <p>Konečná pozice:</p> <p>Unožte -zvedejte nataženou nohu směrem ke stropu do přiměřené vzdálenosti přibližně 45 stupňů a povolte.</p> |  |
|  | <p>Výchozí pozice:</p> <p>Podpor klečmo s opřením o předloktí nebo alternativa, kdy je opření o dlaně a lokty jsou propnuté (pozice na čtyřech), zahákněte theraband přes jedno chodidlo a oběma rukama držte gumu v napětí.</p> | <p>Konečná pozice:</p> <p>Zanožte dolní končetinu proti tahu gumy a současně udržujte celou páteř v napřímění – protažení včetně krku a hlavy. Povolte a po několika opakováních, nohy vystřidejte.</p> |  |
|  | <p>Výchozí pozice:</p> <p>Vleže na bříše, obtočte theraband okolo nohou tak, aby jedna noha mohla i pomocí nártu či prstů fixovat gumu u podložky.</p> | <p>Konečná pozice:</p> <p>Druhou nohu pokrčujte v kolenu proti tahu gumy a povolte, po několika opakováních nohy vystřidejte.</p> |  |

Thera-Band ukázky cvičení.

| | | | |
|---|--|---|---|
|  | <p>Výchozí pozice:</p> <p>Vleže na zádech s opřením o předloktí nebo alternativa vleže na zádech a ruce podél těla, omotejte theraband okolo obou nohou viz. obr.</p> | <p>Konečná pozice:</p> <p>Ohněte jednu nohu proti tahu gumy směrem k hrudníku a povolte. Nohy vystřidejte.</p> |  |
|---|--|---|---|

ZKLIDNĚNÍ A UVOLNĚNÍ PO CVIČENÍ

Strečink je vhodný na závěr každého cvičení, pokud Vám následující cviky vyhovují, můžete je zvolit do svého cvičení. Každý opakujte 2-3x a vždy jen do příjemného protažení a pak povolte.



Převzato z letáku "Fitness with Thera-Band Resistive Exerciser", Uschi Preube, Hans-Jurgen Horn, Thera-Band GmbH, Hadamar / Germany