

Come tenersi
in forma con

 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

la piattaforma per esercizi



RICHIEDETE SOLO
L'ORIGINALE!

Guida professionale
al training
quotidiano

www.thera-band.it

Indice

Introduzione.....	2
La piattaforma per esercizi.....	3
Materiali e caratteristiche.....	4
Utilizzo	6
Consigli per l'attività sportiva.....	7
Esercizi.....	8

Introduzione

Questa piattaforma per esercizi si caratterizza per la versatilità d'impiego sia nell'ambito della riabilitazione che del fitness. Semplice ma funzionale, essa coniuga l'utilizzo di tubolari elastici e piani d'appoggio mobili con utilissimi accessori, fungendo da base unica per esercizi combinati di resistenza, equilibrio e

mobilità. La piattaforma per esercizi offre sempre una soluzione ottimale, sia per chi intende riacquistare padronanza di sé nella vita quotidiana dopo un infortunio o una malattia, sia per chi desidera semplicemente allenarsi e tenersi in forma.



La piattaforma per esercizi

Materiali e caratteristiche

Leggera ma robusta, questa piattaforma per esercizi è in grado di resistere in modo ottimale ad un utilizzo ripetuto ed intensivo. Grazie ad un design discreto e lineare, si adatta a pressoché qualsiasi struttura ed ambiente. I 10 piedini in gomma disposti sul fondo della pedana esercitano un effetto antiscivolo durante l'attività e conferiscono sicurezza alla base d'appoggio. I sei attacchi di cui la piattaforma è provvista ed i suoi tubi elastici (tubolari) dotati di ganci di fissaggio premettono inoltre lo svolgimento di un programma di training personalizzato. Nella grande cavità centrale è poi possibile alloggiare numerosi prodotti Thera-Band®. L'impiego di palloni da ginnastica di grandi dimensioni consente di combinare esercizi di resistenza e stretching, mentre i piani d'appoggio mobili (1-2 cuscini 'stability trainer', 1 pedana oscillante o una 'trottola' terapeutica) completano il programma di allenamento integrandolo con elementi di coordinazione.

La piattaforma per esercizi include i seguenti accessori:

- tubolari con gancio di fissaggio – due esemplari per tipo (30 cm, 40 cm e 50 cm) nei colori rosso (medio), verde (resistente) e blu (extra resistente)
- una barra per esercizi
- due impugnature con anello di fissaggio da collegare ai tubolari
- due dispositivi di ancoraggio Assist™ con anello di fissaggio

La resistenza dei tubolari varia in funzione del relativo allungamento percentuale. Nel caso di un tubolare verde di 40 cm che viene esteso fino a raggiungere una lunghezza di 80 cm,

l'allungamento percentuale è pari al 100%. Dalla tabella è possibile ricavare la forza necessaria per ottenere tale allungamento, ovvero 2,3 kg.

		Resistenza (kg)						
		giallo	rosso	verde	blu	nero	argento	oro
Allungamento (%)	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

I tubolari sono prodotti naturali realizzati in lattice puro. La durata dei medesimi e la sicurezza che essi garantiscono durante l'esercizio dipendono sostanzialmente dalla correttezza del relativo impiego.

- Controllare i tubolari prima di ogni utilizzo. Anche fenditure o difetti di piccola entità possono provocarne la rottura.
- Proteggere i tubolari dalla luce diretta del sole e dal calore intenso (riscaldamento) che potrebbero seccare il materiale naturale.
- Fissare i tubolari solo agli attacchi predisposti e controllare l'ancoraggio prima di ogni sessione di allenamento.
- Sostare sempre sulla piattaforma in posizione eretta o seduta quando si lavora con i tubolari.
- Una volta sporchi, i tubolari e la piattaforma possono essere puliti con acqua e sapone. Non utilizzare prodotti abrasivi per la pulizia della piattaforma.

- Scarpe con tacchi a spillo o soles tipo 'carro armato' possono graffiare la piattaforma.
- Un utilizzo scorretto o imprudente può provocare infortuni. Svolgere solo esercizi sicuri che non causino dolore. Evitare gli esercizi che potrebbero provocare rimbalzi del tubolare in direzione della testa o indossare occhiali protettivi.
- L'allungamento dei tubolari non deve superare di oltre 3-4 volte (300-400%) la rispettiva lunghezza iniziale. In tal modo si evita una sollecitazione eccessiva degli stessi e si prolunga la relativa durata.
- La piattaforma per esercizi non è un giocattolo. I bambini devono utilizzarla sotto il controllo degli adulti.

Utilizzo

La piattaforma per esercizi può essere impiegata come descritto di seguito:

- con i tubolari e le impugnature
- con il pallone da ginnastica
- con il pallone, i tubolari e le impugnature
- con gli stability trainer, i tubolari e le impugnature
- con la pedana oscillante / la trottola, i tubolari e le impugnature

Per svolgere esercizi di resistenza è indispensabile che i tubolari vengano fissati esclusivamente agli appositi attacchi. L'ancoraggio eseguito sul bordo esterno della piattaforma è indicato principalmente per gli esercizi del busto effettuati con le impugnature, la barra e il pallone supplementare **(a)**. Per gli esercizi del busto è richiesto sempre l'utilizzo dei tubolari lunghi.

Il fissaggio agli attacchi interni della piattaforma consente un allenamento intensivo delle gambe, svolto con o senza attrezzature supplementari **(b)**. Per gli esercizi delle gambe è opportuno utilizzare i tubolari corti. Per i piegamenti delle ginocchia eseguiti con la barra è invece consigliabile passare nuovamente ai tubolari lunghi.



Consigli per l'attività sportiva

Nell'ottica di un'attività fisica mirata alla prevenzione e al mantenimento, l'aumento della resistenza, il potenziamento della muscolatura e i conseguenti benefici estetici rivestono un'importanza primaria. Per conseguire simili obiettivi, è necessario che i principianti selezionino 6-8 esercizi tra quelli descritti di seguito e ripetano i medesimi 15-20 volte. L'intera sequenza degli esercizi può essere ripetuta da 1 a 3 volte. Durante l'allenamento è indispensabile che lo sforzo non venga mai avvertito come ECCESSIVO. Una volta poste le prime basi, l'attività potrà essere intensificata aumentando la resistenza dei tubolari (colore), il numero delle sequenze di esercizi (ripetizioni) e la frequenza degli allenamenti. In linea generale occorre prestare attenzione a quanto segue.

- Postura corretta ed esecuzione lenta e controllata dei movimenti, sia nella posizione di partenza, sia durante l'esercizio che al termine dello stesso.
- Per tutti gli esercizi viene utilizzato inizialmente un tubolare con tensione predefinita che salvaguarda essenzialmente la sicurezza delle articolazioni.
- L'allenamento deve essere svolto senza avvertire dolore. In caso contrario, è opportuno concedersi una pausa. In presenza di dolori ricorrenti è consigliabile consultare un medico.
- Leggere attentamente la descrizione dei singoli esercizi ed immaginarne lo svolgimento.
- Gli esercizi devono essere SEMPRE ripetuti sul lato destro e sinistro del corpo, anche qualora le immagini mostrino un lato solo.

Potenziamento e coordinazione – braccia/schiena

Vogatore



Fissate due tubolari lunghi con le relative impugnature ad un attacco interno. Tenete i tubolari tesi davanti a voi (all'altezza delle anche) e sollevate le mani avvicinandole al corpo fino a raggiungere quasi il mento. I gomiti devono sollevarsi verso l'esterno.

Stretching delle braccia (tricipite)



Fissate un tubolare lungo con la relativa impugnatura ad un attacco esterno. Rimanendo seduti sul pallone, allungate il braccio per vincere la resistenza del tubolare e quindi piegatelo nuovamente. Il gomito deve essere rivolto in avanti.

Potenziamento e coordinazione – braccia/schiena

Piegamento delle braccia



Con le ginocchia leggermente piegate, afferrate le impugnature dei tubolari mantenendole all'altezza delle anche. Piegate e distendete alternativamente gli avambracci con il dorso delle mani rivolto verso il basso e i gomiti a stretto contatto con il corpo.



L'esercizio può essere svolto anche senza stability trainer.
Variante: posizione seduta sul pallone.

Potenziamento e coordinazione – braccia/schiena

Sollevamento laterale delle braccia



Afferrate i tubolari di fianco a voi all'altezza delle anche e sollevate lentamente le braccia distendendole verso l'esterno.

(a)



- (a) Il dorso della mano è rivolto verso l'alto
- (b) Il dorso della mano rivolto verso il basso (impugnatura libera)

(b)



L'esercizio può essere svolto anche senza stability trainer.

Variante:

- (c) Posizione seduta sul pallone. Tubolari incrociati.

(c)

Potenziamento e coordinazione – braccia/schiena

Stretching delle braccia / sollevamento

(a)



Collocatevi (con uno o entrambi i piedi) sul lato corto della piattaforma ed afferrate le impugnature all'altezza delle anche. Allungate in avanti entrambe le braccia tirando verso l'alto.

(b)



- (a) Il dorso della mano è rivolto verso l'alto
- (b) Il dorso della mano rivolto verso il basso (impugnatura libera)

Potenziamento e coordinazione – braccia/schiena

Sollevamento in avanti delle braccia

(a)



(b)



Sedete sul pallone. Afferrate i tubolari all'altezza delle anche e allungate in avanti le braccia tirando verso l'alto.

- (a) Il dorso della mano è rivolto verso l'alto
- (b) Il dorso della mano rivolto verso il basso (impugnatura libera)

Potenziamento e coordinazione – petto

Posizione della panca



Disponetevi supini sul pallone. Le cosce, il busto e la testa devono tracciare una linea retta (contraete leggermente l'addome e i glutei). Afferrate la barra all'altezza del petto.



Distendete e piegate le braccia.

Potenziamento e coordinazione – addome

Muscolatura addominale anteriore



Disponetevi supini sul pallone. Afferrate la barra davanti a voi all'altezza del petto. Piegate leggermente il busto in avanti, mantenete brevemente questa posizione e scendete nuovamente.

Muscolatura addominale laterale



Partendo dalla posizione eretta, inclinate lentamente il corpo verso sinistra vincendo la resistenza del tubolare. Mantenete brevemente questa posizione e riportatevi quindi in posizione eretta.

Potenziamento e coordinazione – gambe

Sollevamento dei talloni



Collocatevi in piedi sul lato corto della piattaforma e disponete la barra sulle spalle dietro la testa. Sollevatevi lentamente in punta di piedi e scendete nuovamente

Affondo



Collocatevi sul lato corto della piattaforma rivolgendo le spalle alla piattaforma stessa. Disponete la barra sulle spalle dietro la testa. Allungate quindi un piede all'indietro fino a raggiungere il bordo corto posteriore della piattaforma (affondo). Senza cambiare posizione, eseguite dei leggeri movimenti di sollevamento ed abbassamento.

Potenziamento e coordinazione – gambe

Piegamento delle ginocchia



Disponete la barra sulle spalle dietro la testa. Eseguite dei leggeri piegamenti con le ginocchia. Durante il movimento, le ginocchia non devono sporgere eccessivamente oltre la punta dei piedi.



Eseguite ora il movimento immaginando di sedervi su una sedia e di rialzarvi nuovamente.

Potenziamento e coordinazione – gambe

Sollevamento laterale della gamba



Collocate il piede destro sul lato sinistro della cavità. Con l'aiuto dell'Assist™, fissate un tubolare corto alla caviglia sinistra. Divaricate quindi lateralmente la gamba sinistra. Ripetete sull'altro lato.

Allungamento posteriore della gamba



Variante: ruotate di 45° sul posto ed eseguite il movimento della gamba allungandola all'indietro. Entrambi gli esercizi possono essere effettuati anche senza stability trainer.

Stretching – lato anteriore del busto

Il ponte



Sedete sul pallone da ginnastica.
Inclinate lentamente il busto all'indietro e allungate le braccia sopra la testa. Rilassate le braccia e la testa lasciandole cadere liberamente.

Stretching – muscolatura laterale

L'arco



Distendetevi di lato sul pallone. Utilizzate la mano inferiore per puntellarvi sulla piattaforma. Mantenete i piedi a contatto col pavimento. Sollevate quindi l'altro braccio sopra la testa e tirate in direzione del pavimento.

Stretching – schiena

Il coleottero



Distendetevi con la pancia sul pallone.
Portate in scioltezza le mani e i piedi a contatto col pavimento.
Rilassatevi.

Impressum

- Editore:** 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
- Autori:** Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
- Foto:** Philipp Artzt
- Design:** Oliver Schmidt, www.olischmidt.com
- Stampa:** Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® ed i colori associati sono un marchio di Hygenic Corporation. L'utilizzo non autorizzato del medesimo è perseguibile penalmente. 2007 Thera-Band GmbH. Tutti i diritti riservati. Stampato in Germania. Fascia per esercizi Thera-Band®. Made in Malaysia.

I prodotti



 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Prodotti affermati per la riabilitazione,
lo sport e il fitness.

www.thera-band.it

RICHIEDETE SOLO
L'ORIGINALE!

**Thera-Band**[®]
Systems of Progressive Exercise

Piattaforma per esercizi



Distributore

Contatti