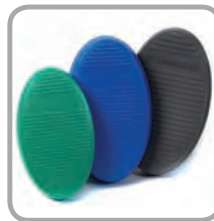


 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

PYTAJ ZAWSZE
O ORYGINAŁ

Ćwiczenia równowagi

Profesjonalna instrukcja
codziennych ćwiczeń



www.thera-band.pl



Spis treści

Wprowadzenie	2
Trener równowagi.....	3
Produkt i jego właściwości.....	3
Zastosowanie.....	4
Wskazówki treningowe	5
Ćwiczenia.....	7
Ćwiczenia dla dzieci	22
Platformy równoważne okrągła i kwadratowa	26
Produkt i jego właściwości.....	28
Zastosowanie.....	29
Wskazówki treningowe	30
Ćwiczenia.....	31

Wprowadzenie

Trener równowagi stosowany jest głównie w celu poprawy reakcji równoważnych, postawy oraz koordynacji. Ćwiczenia na podłożach niestabilnych przyczyniają się do wywołania odpowiednich reakcji równoważnych. Trener równowagi stosowany jest także w celu poprawy ogólnej sprawności fizycznej, w działaniach prewencyjnych zarówno u dzieci jak i u seniorów,

w terapii pourazowej oraz w sporcie. Badania dowodzą, że po zastosowaniu celowego a zarazem systematycznego treningu równowagi znacznie spada ryzyko upadków lub ponownego wystąpienia urazu. Zastosowanie trenera równowagi wpływa również na zaangażowanie mięśni stabilizujących poszczególne stawy.

Trener równowagi

Produkt i jego właściwości

Produkty te produkowane są ze specjalnego tworzywa gąbczastego. Posiadają dwa stopnie twardości oznaczone kolorami: zielony – mniejszego stopnia elastyczności – łatwiejszy, niebieski – większego stopnia elastyczności – trudniejszy. Trzeci rodzaj to wymagający jeszcze większego zaangażowania poszczególnych partii mięśniowych trener równowagi czarny - wypełniony powietrzem. Ten ostatni na jednej ze stron posiada dodatkowo powierzchnię wypełnioną małymi wypustkami sensorycznymi wykorzystywaną w specjalnym treningu proprioceptywnym.



Specjalna forma oraz różne wielkości przyborów umożliwiają ustawienie jednego trenera równowagi na drugim w celu zwiększenia zakresu treningu lub stopnia trudności poszczególnych ćwiczeń. Wszystkie posiadają antypoślizgową powierzchnię.

Kolor	Stopień elastyczności	Stopień trudności
Zielony	Sprężysty	Średni stopień trudności (gąbka)
Niebieski	Bardzo sprężysty	Wyższy stopień trudności (gąbka)
Czarny		Wyższy stopień trudności, sportowcy (wypełniony powietrzem)



Zastosowanie

Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdzamy czy trener równowagi ustawiony jest na równym, antypoślizgowym podłożu. Trening nie może być przeprowadzony na śliskiej powierzchni (np. na parkiecie) lub na dywanie, gdyż zwiększa to ryzyko upadku. Aby zapobiec poślizgom możemy ustawić przybór na macie gimnastycznej. Podwyższa to jednak stopień trudności ćwiczenia.

Osoby, u których stwierdzono znaczny stopień zaburzeń równowagi (wywołany np. lekami), lub osoby o zmniejszonej sile mięśniowej, powinny rozpocząć terapię pod nadzorem lekarza lub terapeuty. Dopiero w późniejszym etapie leczenia osoby te mogą ćwiczyć samodzielnie.

- Sprawdzamy czy w miejscu ćwiczeń nie znajdują się przedmioty o ostrych kantach.
- Po dłuższym używaniu zaleca się wyczyścić przybór wilgotną szmatką. Nie należy czyścić trenera równowagi szczotką mogącą zniszczyć jego powierzchnię.
- Powierzchnia trenera równowagi może ulec zniekształceniu jeżeli przez dłuższy czas znajdzie się na nim cięższy przedmiot.
- Podczas przechowywania unikamy dłuższego działania promieni słonecznych na powierzchnię trenera równowagi.
- Na trenerze równowagi nie należy ćwiczyć w obuwiu o nierównej powierzchni typu: kolce, korki piłkarskie.
- Ćwiczymy najlepiej w skarpetkach lub boso.

Wskazówki treningowe

Efektywny trening mający na celu polepszenie lub przyspieszenie reakcji równoważnych zaczynamy od ćwiczeń łatwiejszych przechodząc z czasem do trudniejszych:

- Zaczynając trening ważnym jest znalezienie miejsca, powierzchni, na której możemy się oprzeć (opieramy się o ścianę, meble, drabinkę).
- W następnym etapie ćwiczymy w pozycji wolnej (bez oparcia), w pobliżu miejsc, przedmiotów, na których możemy w razie potrzeby znaleźć podparcie.
- Ćwiczenia przeprowadzamy na stałym podłożu, dopiero później możemy zastosować trenera równowagi.
- Podczas ćwiczeń stawiamy stopę na samym środku przyboru.

W miarę postępu zwiększamy stopień trudności wykonywanych ćwiczeń:

- Stopień 1: ćwiczenia na stałym podłożu
- Stopień 2: Zielony Trener równowagi
- Stopień 3: Niebieski Trener równowagi
- Stopień 4: 2 zielone Trenerzy równowagi ustawione piętrowo
- Stopień 5: Czarny Trener równowagi
- Stopień 6: 2 niebieskie Trenerzy równowagi ustawione piętrowo

Wszystkie ćwiczenia powinny zostać dopasowane do celów treningowych i możliwości ćwiczącego. Zwracamy uwagę na koordynację oraz na to aby każde ćwiczenie wykonane było dokładnie, według określonego wzorca ruchowego.

Wskazówki treningowe

Głównym założeniem treningu prewencyjnego jest poprawa lub przyspieszenie reakcji równoważnych ćwiczącego. Początkującym zaleca się wykonanie 6-8 ćwiczeń z podanych przykładów ćwiczeń. Zawarte w niniejszej broszurze ćwiczenia statyczne powinny być powtórzone 3 razy z zatrzymaniem 10-30 sekund. Ćwiczenia dynamiczne (wymachy, podskoki, kroki) powtarzamy w 1-3 seriach, 10-15 razy. Poszczególne ćwiczenia nie powinny być odebrane jako BARDZO trudne. Gdy po regularnym treningu osiągniemy już wyższy stopień wytrenowania możemy: zwiększyć stopień trudności, ilość ćwiczeń, powtórzeń lub też częstotliwość treningu. Główną uwagę zwracamy na:

- Prawidłową postawę, wolne, kontrolowane ruchy w całym przebiegu ćwiczenia od pozycji wyjściowej do końcowej.
- Podczas treningu nie może dochodzić do wywołania reakcji bólowych. Gdy po zastosowanej przerwie w ćwiczeniach ponownie pojawi się ból, radzimy skorzystać z porady lekarza.
- Pamiętajmy o przerwach pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami. Ćwiczenia przeprowadzamy dla każdej ze stron lub też przeplatamy ćwiczenia statyczne z dynamicznymi.
- Przed treningiem starannie przygotowujemy program ćwiczeń.
- Trenujemy zarówno prawą jak i lewą stronę, mimo że podane w broszurze przykłady pokazują ćwiczenia tylko dla jednej strony.

Ćwiczenia – Kończyny dolne

Stoimy na dwóch trenerach równowagi a



a Znajdujemy stabilną pozycję. Wzrok skierowany przed siebie.

b



b Zatrzymujemy stabilną pozycję, kierujemy wzrok na stopy i wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy kilkakrotnie.

Ćwiczenia – Kończyny dolne

Stoimy na dwóch trenerach równowagi ©



© Przenosimy ciężar ciała na przemian na prawą i lewą stronę.

d



d Zamykamy oczy, stabilnie stojąc na trenerach równowagi. Z zamkniętymi oczyma przenosimy ciężar ciała w różnych kierunkach.

Ćwiczenia – Kończyny dolne

Stoimy na dwóch trenerach równowagi e



e Stajemy na palcach równomiernie obciążając obydwie strony. Następnie przechodzimy do przysiadu opierając się na całych stopach i wracamy do pozycji wyjściowej.

f



f Stajemy na trenerach równowagi. Kończyny dolne lekko ugięte w stawach kolanowych, małą piłkę lekarską przeprowadzamy między kolanami.

Ćwiczenia – Kończyny dolne

Wykrok



a



b

Stopę nogi wykroczonej umieszczamy na środku trenera równowagi. Staw kolanowy lekko ugięty.

a Przenosimy ciężar ciała na przemian na prawą i lewą nogę.

b Zatrzymujemy ruch na jednej lub drugiej stronie.

Ćwiczenia – Kończyny dolne

Wykrok

c



c Odrywamy od podłoża piętę kończyny dolnej, znajdującej się z tyłu.

d



d Kończynę dolną znajdującą się z tyłu odrywamy od podłoża.

Ćwiczenia – Kończyny dolne

Wykrok



e

- e Cały ciężar ciała przenosimy na kończynę podporową, drugą wykonujemy ruchy wahadłowe – w przód i w tył.



f

- f Cały ciężar ciała przenosimy na kończynę podporową, drugą wykonujemy ruchy odwodzenia (unosimy jednocześnie ramiona).

Ćwiczenia – Kończyny dolne

Wykrok



g



- g Stajemy na trenerze równowagi. Podczas całego ćwiczenia ciężar ciała spoczywa na kończynie podporowej! Drugą kończynę przenosimy w przód odstawiając piętę na podłożu, następnie odrywamy piętę i wykonujemy wymach kończyny dolnej w tył.

We wszystkich ćwiczeniach możemy dodać pracę ramion. W treningu sportowym ćwiczenia a – g wykonujemy stojąc na palcach nogi podporowej.

Ćwiczenia – Kończyny dolne

Wykrok



Przenosimy cały ciężar ciała na kończynę podporową. Przedostopie drugiej kończyny wpychamy z tyłu w trenera równowagi.



Stoimy (w odległości 50 cm) przed trenerem równowagi. Wykonujemy wykrok, stawiając stopę płasko na przyborze. Wracamy do pozycji wyjściowej.



UWAGA: sprawdzamy podłoże, aby podczas tego dynamicznego ćwiczenia nie doszło do przesunięcia trenera równowagi na śliskiej powierzchni.

Ćwiczenia – Kończyny dolne

Wyskoki



Przenosimy ciężar na kończynę podporową ustawiając stopę na środku trenera równowagi. Utrzymujemy równowagę. Nie ustawiamy przyboru na śliskim podłożu.

Ćwiczenia – Kończyny dolne

Stojąc na trenerze równowagi

a



Stoimy obunóż na trenerze równowagi.
a skłon w przód, dotykamy palcami podłoża.

b



b ze skłonu w przód wychodzimy w górę do stania na palcach.
Ramiona unosimy w górę, wzrok skierowany na dłonie.

Ćwiczenia – Kończyny dolne

Stoimy jednonóż na trenerze równowagi ③



- ③ Stojąc jednonóż na trenerze równowagi palcami stopy staramy się chwycić, przenieść i odłożyć mały przedmiot (serwetkę, ręczniczek).

④



- ④ Kończyną wolną toczyśmy po podłożu dodatkowy przybór (małą piłkę lekarską). Krążenia wokół trenera równowagi.

Ćwiczenia – Kończyny dolne

Stoimy jedno nogą na trenerze równowagi (e)



- (e) Odkładamy dłoń na kolanie kończyny wolnej, przyciągniętej do klatki piersiowej. Zatrzymujemy ruch i wracamy do pozycji wyjściowej.



- (f) Odwodzimy jednocześnie ramię i przeciwległą kończynę dolną.
(g) Łączymy ćwiczenia (e) + (f)

(f)

Ćwiczenia – kończyny górne/mięśnie grzbietu

W podporze przodem



W podporze przodem na trenerze równowagi, klękamy na drugim.



Stabilna pozycja. Wykonujemy „małe pompki”.

Ćwiczenia – kończyny górne/mięśnie grzbietu

„Klasyczne pompki”



- W podporze przodem, dłonie spoczywają na trenerze równowagi.
- Przeniesienie środka ciężkości w prawo i w lewo
 - Naprzemienne unoszenie ramion
 - „Klasyczne pompki”

Kłęk prosty



- W kłęk prostym podpartym, kładziemy jedno nogę na trenerze równowagi. Ruch:
- Unosimy wolną kończynę dolną w górę.
 - Unosimy naprzemienne kończyny w górę.
 - Umieszczamy dodatkowo trenera równowagi pod dłonią i unosimy naprzemienne kończyny w górę.

Ćwiczenia dla dzieci

Stojąc na jednej nodze



Dziecko stoi jednonóż na trenerze równowagi i próbuje zatrzymać stabilną pozycję. Następnie wykonuje ruchy wahadłowe wolną kończyną (w przód, w tył, odwodzi, unosi).

Ćwiczenia dla dzieci

Toczenie piłki



Stojąc jedno nogę na trenerze równowagi i próbujemy zatrzymać stabilną pozycję. Zadaniem ćwiczącego jest przetoczyć małą piłkę lekarską lub piłkę tenisową wokół trenera równowagi, na którym stoi. Próbuje przetoczyć piłkę trzy razy wokół osi nie odkładając stopy na podłogę.

Rzut piłką



Stoimy jedno nogę na trenerze równowagi i próbujemy zatrzymać stabilną pozycję. Zadaniem ćwiczącego jest podrzucić i ponownie chwycić małą piłkę lekarską lub piłkę tenisową. Możemy także rzucać piłkę do partnera.

Ćwiczenia dla dzieci

Aerobik



Kładziemy trenera równowagi na podłożu. Zadaniem ćwiczącego jest przeskoczyć lub wskoczyć na trenera równowagi. Gdy to już się udaje próbuje włączyć do ćwiczeń także ramiona.

Balans



Ustawiamy na podłożu rząd trenerów równowagi jedno lub dwuwarstwowo (schody). Dziecko ma zadanie przejść tor przeszkód najpierw z pomocą partnera (trzymając go za rękę), później bez pomocy lub też tyłem z zamkniętymi oczami.

Ćwiczenia dla dzieci

Ślizganie



Dziecko stojąc na dwóch trenerach równowagi ma zadanie przesuwać/ślizgać się po powierzchni (wolno, szybko, w przód, w tył).

Przekładanka



Dziecko stojąc na dwóch trenerach równowagi ma zadanie oderwać od podłoża jeden z przyborów, przestawić w przód i postawić na nim wolną stopę. Tak samo czyni z drugim trenerem równowagi. Do pokonania wyznaczamy odcinek 3-5 m.

Platformy równoważne okrągła i kwadratowa

Produkty i ich właściwości

Wykonane z czarnego tworzywa sztucznego platformy równoważne: okrągła i kwadratowa posiadają bezpieczne antypoślizgowe powierzchnie. Na górnej części przyborów znajdują się małe, stymulujące wypustki sensoryczne. Są to lekkie przybory dające możliwość przeprowadzenia profesjonalnego

treningu sensomotorycznego. Platforma kwadratowa umożliwia pochylenie w przód i w tył lub w prawo i w lewo. W zależności od potrzeb i celu ćwiczenia należy ją przed ćwiczeniem odpowiednio ustawić. Platformę okrągłą możemy pochylić w każdym kierunku.





Płaszczyzna strzałkowa
(stopy ustawione w kierunku
pochylenia)



Płaszczyzna czołowa
(stopy ustawione prostopadle
do kierunku pochylenia)



Ustawienie poprzeczne
(stopy ustawione poprzecznie
do kierunku pochylenia)

Kąt pochylenia płaszczyzny okrągłej wynosi 22° , platformy kwadratowej 30° .

Zastosowanie

Podobnie jak z trenerami równowagi tak i platformy równoważne okrągła i kwadratowa podczas ćwiczeń nie powinny być umieszczone na śliskim podłożu. Poślizg może być zmniejszony poprzez zastosowanie tych przyborów na macie gimnastycznej. Zwiększa to jednak stopień trudności wykonywanego ćwiczenia.

- Osoby, u których stwierdzono znaczny stopień zaburzeń równowagi (wywołany np. lekami), lub osoby o zmniejszonej sile mięśniowej, powinny rozpocząć terapię pod nadzorem lekarza lub terapeuty. Dopiero w późniejszym etapie leczenia osoby te mogą ćwiczyć samodzielnie.
- Sprawdzamy czy w miejscu ćwiczeń nie znajdują się przedmioty o ostrych kantach
- Nie dozwolonym jest stosowanie ułożonych platform jedna na drugiej.
- Na platformach równoważnych nie należy ćwiczyć w obuwiu o nierównej powierzchni, typu: kolce, korki piłkarskie.
- Ćwiczymy najlepiej w skarpetkach lub boso.

Wskazówki treningowe

Efektywne ćwiczenia stosowane do poprawy reakcji równoważnych rozpoczynamy od łatwiejszych przechodząc do trudniejszych:

- Zaczynając trening ważnym jest znalezienie miejsca lub elementów o które możemy się oprzeć (opieramy się o ścianę, meble, drabinkę).
- W następnym etapie ćwiczymy w pozycji wolnej (bez oparcia), w pobliżu miejsc, przedmiotów, na których możemy w razie potrzeby znaleźć podparcie.
- Ćwiczenia rozpoczynamy na stałym podłożu, dopiero później możemy zastosować dodatkowo trenera równowagi,
- Podczas ćwiczeń stawiamy stopę na samym środku przyboru.
- Ćwiczymy na platformie kwadratowej.
- Ćwiczymy na platformie okrągłej.
- Program ćwiczeń należy zawsze ustalać indywidualnie – w zależności od potrzeb ćwiczącego.

Wskazówki treningowe

Głównym założeniem treningu prewencyjnego jest poprawa reakcji równoważnych u ćwiczącego. Początkującym zaleca się wykonanie 6-8 ćwiczeń z podanych przykładów ćwiczeń. Zawarte w niniejszej broszurze ćwiczenia statyczne powinny być powtórzone 3 razy z zatrzymaniem 10-30 sekund. Natomiast ćwiczenia dynamiczne (wymachy, podskoki, kroki) powtarzamy w 1-3 seriach 10-15 razy. Wszystkie ćwiczenia nie powinny być odebrane jako BARDZO ciężkie. Gdy po regularnym treningu osiągniemy już wyższy stopień wytrenowania możemy: zwiększyć stopień trudności, ilość ćwiczeń, powtórzeń lub też częstotliwość treningu.

Główną uwagę zwracamy na:

- Prawidłową postawę, wolne, kontrolowane ruchy w całym przebiegu ćwiczenia od pozycji wyjściowej do końcowej.
- Podczas treningu nie może dochodzić do wywołania reakcji bólowych. Gdy po zastosowanej przerwie w ćwiczeniach ponownie pojawi się ból, radzimy skorzystać z porady lekarza.
- Kończymy trening w wypadku wystąpienia dużych objawów zmęczenia
- Pamiętajmy o przerwach pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami. Ćwiczenia przeprowadzamy dla każdej ze stron lub też przeplatamy ćwiczenia statyczne z dynamicznymi.
- Przed treningiem starannie przygotowujemy program ćwiczeń.
- TRENUEJEMY zarówno prawą jak i lewą stronę, mimo że podane w broszurze przykłady pokazują ćwiczenia tylko dla jednej strony.

Ćwiczenia – kończyny dolne

Stojąc na platformie kwadratowej ustawiamy stopy w różnych kierunkach

(a) równoległe do kierunku pochylenia



(b) prostopadłe do kierunku pochylenia



(c) poprzecznie do kierunku pochylenia



Znajdujemy stabilną, środkową pozycję (nie wykonujemy dodatkowych ruchów). Pochylamy platformę w obydwu kierunkach w różnym zakresie. Podnosimy stopień trudności poprzez zamknięcie oczu podczas ćwiczenia.

(a) przenosimy środek ciężkości w przód i w tył

(b) przenosimy środek ciężkości w prawo i w lewo

(c) przenosimy środek ciężkości w płaszczyźnie poprzecznej

Ćwiczenia – kończyny dolne

Stojąc obunóż na platformie (płaszczyzna strzałkowa)



a

- a) Znajdujemy stabilną pozycję środkową na platformie. Wolno obracamy głowę w prawo i w lewo.



b

- b) Uginamy kolana



c

- c) Unosimy jedną z kończyn w górę.

Stojąc obunóż na platformie (płaszczyzna czołowa)



Znajdujemy stabilną pozycję środkową na platformie. Utrzymujemy równowagę.



Naprzeemiennie odkładamy stopy lewą i prawą na podłoże.



Zmieniając stronę przechodzimy zawsze do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia – kończyny dolne

Stojąc jednonóż na platformie
(płaszczyzna strzałkowa)



- a) Kończyna wykroczna ustawiona na środku platformy. Odrywamy drugą stopę od podłoża zatrzymując pozycję.



- b) Odrywamy drugą stopę od podłoża zatrzymując pozycję z jednoczesnym uniesieniem ramion w górę.



- c) Ugiętą kończynę dolną unosimy w bok z jednoczesnym przeniesieniem ramion w tył.

Ćwiczenia – kończyny górne i grzbiet

„Pompki”



Podpór przodem, kolana ugięte. W celu zwiększenia stopnia trudności ćwiczenia kończyny dolne mogą pozostać wyprostowane.

Mostek



W leżeniu tyłem, stopy ustawione na platformie (równoległe do płaszczyzny pochylenia). Unosimy miednicę w górę, zatrzymujemy ruch i wracamy do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia – kończyny górne i grzbiet

Kłęk podparty



W kłęk podpartym jedna dłoń ustawiona na platformie (w płaszczyźnie czołowej).

- a) pochylamy platformę w prawo i w lewo

- b) przemieszczamy dłoń na platformie, przechodząc przez pozycję wyjściową.

- c) Znajdujemy stabilną pozycję środkową na platformie. Utrzymujemy równowagę. Unosimy wolne ramię nad podłoże. Gdy potrafimy już zatrzymać tę pozycję, unosimy także naprzemienną kończynę dolną w górę.