

Legyen fit a

**Thera-Band**<sup>®</sup>  
Systems of Progressive Exercise

KERESSE  
AZ EREDETT

# Soft Weight súlylabdával

Professzionális gyakorlatok a  
napi edzéshez



[www.thera-band.hu](http://www.thera-band.hu)

# Tartalom

Bevezetés.....	2
A Soft Weight súlylabda.....	3
Anyagok és tulajdonságai.....	3
Kezelés.....	4
Edzés ötletek.....	5
Gyakorlatok.....	7
Gyermek gyakorlatok.....	22

## Bevezetés

A súlylabdák egy sokoldalú, könnyen kezelhető alternatívát jelentenek a szokásos súlyzókkal szemben. A puha anyaguk természetes módon segíti a funkcionális fogást és a normál izomerősítésen túl a koordinációs és játékos területen is alkalmazhatók.

A Soft Weight súlylabda egyaránt használható felnőttek, idősebbek és élsportolók körében, de nagyon hasznos korlátozott kézmozgású egyéneknél is.

# A Soft Weight súlylabda

## Anyagok és tulajdonságai

A kicsi, könnyen fogható labdák átmérője egységesen 11,3 cm és hat színekben különböző súlyúak kaphatók.

Szín	Súly
Beige	0,5 kg
Sárga	1,0 kg
Piros	1,5 kg
Zöld	2,0 kg
Kék	2,5 kg
Fekete	3,0 kg

A puha gumi felszíne optimális fogást biztosít és az intenzív használat során könnyű tisztítani. A Soft Weight súlylabda

tartóssága és az edzés közbeni biztos használata lényegesen függ a szakszerű kezelésétől:

- Ellenőrizze a Soft Weight súlylabdát rendszeresen, hogy ne legyen rajta repedés vagy sérülés és szükség esetén cserélje ki az eszközt.
- Ne tárolja a Soft Weight súlylabdát direkt napfényben, mivel a felület anyagát károsítja és elszínezi. Kerülje az extrém hőmérséklet melletti tárolást és használatot.
- A bepiszkolódott Soft Weight súlylabdát egyszerűen egy nedves törülkövvel tisztítsa. A labdát ne merítse teljes egészében vízbe, mivel a szelepnél víz juthat a labdák belsejébe, így a labdák használata vízben nem lehetséges!
- A labdát ne nyissa ki illetve a tartalmát ne távolítsa el.
- Szakszerűtlen vagy elővigyázatlan használata sérüléseket okozhat, ezért csak biztos és mindenképp fájdalommentes gyakorlatokat végezzen.

## Kezelés

A Soft Weight súlylabdát a következőképp használhatja:

- Egyedül vagy partnerrel,
- egy vagy kétkézes gyakorlatok (egy vagy két labdával),
- kombinálva gimnasztikai labdával, stabilitás trénerrel, egyensúlyozó deszkával vagy koronggal,
- Kombinálva mini trambulinnal.

A Soft Weight súlylabda ideálisan használható izomerő, egyensúly és koordináció javítására valamint az ízületek mobilitására. Ezenkívül sportágspecifikus edzéshez és gyermektornához is ajánlott.



## Edzés ötletek

Egy egészségorientált, prevenciós edzés elősegíti az izomerősítést, izomzat felépítését és testformálást. Ennek a célnak az eléréséhez kezdőknek az alábbi gyakorlatok közül 6-8 gyakorlatot kellene választani. Minden gyakorlatot 15-20 alkalommal kellene ismételni. A teljes gyakorlatsor 1-3 alkalommal ismételhető. A teljes edzés folyamán a terhelést nem érezheti nagyon nehéznek. Amikor egy biztos alapot teremtett és az edzés könnyűnek tűnik, növelheti a súlyokat (labda színe), vagy a gyakorlatsorok számát és az edzés gyakoriságát. Alapvetően az alábbiakra kell ügyelni:

- Mindig a könnyű súlytól haladjon a nehéz felé és az egyszerű gyakorlattól a komplex felé.
- Legyen korrekt tartás és egy lassú, ellenőrzött mozgáskivitelezés a kiinduló helyzetbe, a mozgás végrehajtása során és a végén.
- Az edzést fájdalommentesen kell végezni. Ha fájdalmak lépnének fel, tartson szünetet. Ismételten fellépő fájdalmak esetén kérje ki orvosa tanácsát.

- Gyermek felügyelet alatt és útmutatással gyakoroljanak. A súlylabda nem játékszer!
- 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 – Karok

## Karhajlítás



Álljon enyhén behajlított térdekkel. Tartsa a súlylabdát csípő magasságban. A kézhát mutasson lefelé, a könyökök legyenek szorosan a testnél.



Hajlítsa az alsókart és ismét nyújtsa ki. A gyakorlatot két kézzel, két Soft Weight súlylabdával is végezheti.

# Erősítés és koordináció – Karok

## Karnyújtás / Emelés



a



b

a Álljon hajlított térdekkkel. Tartson egy Soft Weight súlylabdát mindkét kezében a test előtt. A kézhát mutasson lefelé, a könyökök legyenek szorosan a testnél. Nyújtva emelje a karokat vállmagasságba és vigye vissza.

b A gyakorlatot egy kézzel is végezheti.



## Oldal emelés



Álljon enyhén hajlított térdekkel. Tartsa a Soft Weight súlylabdát hajlított könyökkel oldalt a test mellett. A kézhat mutasson lefelé, a könyök szorosan a test mellett oldalt.



Nyújtsa ki a kart vízszintesig és lassan vigye vissza.

## Erősítés és koordináció – Karok

### Külső rotáció



Álljon enyhén hajlított térdekkel. Tartsa a Soft Weight súlylabdát hajlított könyökkel a test előtt. A kézhát mutasson lefelé, a könyök szorosan legyen a testnél. Fordítsa ki az alsókart és lassan helyezze vissza.

## Fej fölé emelés



Álljon enyhén hajlított térdekkel. Tartsa a Soft Weight súlylabdákat mindkét kezében csípő magasságban, a kézhát mutasson lefelé.



Emelje a Soft Weight súlylabdát az egyik kezével balra fel. A tekintete kövesse a karmozgást. Cserélje az oldalt.

## Erősítés és koordináció – Karok

### Fekvőtámasz



Támaszkodjon kezével a Soft Weight súlylabdára és végezzen fekvőtámaszokat.



A térdét is behajlíthatja.

## Erősítés és koordináció – Karok/hát

### Nyújtás



- a** Vegyen fel kenus állást a Soft Weight súlylabdával elől a földön. Emelje fel a Soft Weight súlylabdát és nyújtsa hátra fel.



- b** Vegyen fel kenus állást a Soft Weight súlylabdával a hátul lévő térd előtt. Emelje a Soft Weight súlylabdát balról, letről jobbra fel.

## Erősítés és koordináció – Hát

### Evezés



Párhuzamos helyzet vállszélességben. Hajlítsa a felső testét egyenes háttal enyhén előre. Tartsa a Soft Weight súlylabdákat mindkét kézzel a test előtt, kb. térdmagasságban.



Nyújtsa a könyökét hátra, fel. (Lapockákat húzza össze) Kicsit tartani és ismét vissza.

## Keresztemelés



Párhuzamos állás vállszélességben. Hajlítsa a felső testét egyenes háttal előre. Tartsa a Soft Weight súlylabdát mindkét kézzel a test mögött.



Egyenesítse ki lassan a felsőtestét. Utána ismét vissza.

## Erősítés és koordináció – Hát/has

### Oldalhajlítás



Tartsa a Soft Weight súlylabdát a feje fölött (nyújtott karokkal).



Hajlítsa a felső testet lassan oldalra. Kicsit tartsa, majd lassan vissza.



## Ablaktörlés



Hasonfekvés. Tartsa a Soft Weight súlylabdát nyújtott karokkal a fej előtt.



Mozgassa a felsőtestét lassan jobbra, majd vissza középre és balra.

## Erősítés és koordináció – Hát/has

### Kő emelés



Hasonfekvés. Tartson egy Soft Weight súlylabdát a bal kezében. (kar nyújtva). Egy további Soft Weight súlylabda („kő”) fekszik a test előtt.

Emelje át a Soft Weight súlylabdát a „kő” felett és tegye át a jobb kezébe. Utána adja ismét vissza.

## Has



Hanyattfekvés, lábak pipa helyzetben. Soft Weight súlylabda has magasságban.



Kissé emelje meg a felső testét és csúsztassa a Soft Weight súlylabdát a térd irányába. Kicsit tartani, majd ismét vissza (nem teljesen lerakni).

## Erősítés és koordináció – Lábak/far

### Térdhajlítás



Álló helyzetben Soft Weight súlylabda a combok között. A kezek lazán a comb külső oldalán.



Hajlítsa a térdét, anélkül, hogy a Soft Weight súlylabdát elveszítené, kicsit tartani majd újra kiegyenesedni.

## Térdhajlítás karemeléssel



Álló helyzetben tartsa a Soft Weight súlylabdát mindkét kézben a test előtt.



Lassan térdeljen le és egyúttal emelje a karokat enyhén előre, fel. Kicsit tartani majd újra felegyenesedni.

## Erősítés és koordináció – Lábak/far

### Lehajolni és nyújtani



Párhuzamos állás vállszélességben. Térdek enyhén behajlítva. Helyezze a Soft Weight súlylabdát a test elé.



Fogja meg a Soft Weight súlylabdát ismét vezesse hátra, fel és egyenesedjen ki.

## Erősítés és koordináció – Egész test

Díva



Párhuzamos állás, a csípő előtt befelé fordított karokkal.



Mozgassa a kart a súllyal együtt fel és kifele. A gyakorlatot két karral is végezhetjük (két Soft Weight súlylabdával).

## Erősítés és koordináció – Egész test

### Diagonális nyújtás



- a Vállszélességben állni, testsúly az elől lévő lábon. Soft Weight súlylabda csípő magasságban (könyök hajlítva).



a

Emelje a hátul lévő lábát kifelé, hátra, közben vezesse a karját a súlyal együtt előre, felfelé. A tekintete kövesse a kar mozgását.



## Diagonális nyújtás



- b Emelje meg a hátul lévő térdét és a Soft Weight súlylabdát vezesse a térdhez.



- b A hajlított lábát nyújtsa hátra, kifelé és egyúttal emelje a Soft Weight súlylabdát előre, felfelé.

b

# Gyermekek gyakorlatok

## Dió hajítás



A Soft Weight súlylabdát magasra hajítani és ismét elkapni.



Két gyermek hajíthat egymásnak egy Soft Weight súlylabdát.

## Tojás szállítás



A Soft Weight súlylabdát gyermekről gyermeke továbbadni -lábak között vagy a fej fölött.

## Bogár



A Soft Weight súlylabdát lábbal továbbadni ill. átvenni.

## Gyermekek gyakorlatok

### Egy lábon állás



Egy lábra állni (stabilitás tréneren vagy anélkül) és a Soft Weight súlylabdát a másik lábbal egyszer a láb körül körbeurítani.

### Vándor labda



Hanyatt feküdni és a talpakat egymáshoz helyezni. A Soft Weight súlylabdát a jobb kézzel a „láb-híd” – on keresztül a másik gyermek jobb kezébe továbbadni. A Soft Weight súlylabdát a jobb kézről a balra áttenni, és a másik gyermek bal kezébe továbbadni.

## Dupla körforgalom



Hasonfekve egymással szemben úgy, hogy a kinyújtott karok ujjai érintsék egymást. A Soft Weight súlylabdával nyújtott karokkal a saját hát fölött körözni, előre nyújtani és a másik gyermeknek átadni.

## Impresszum

Kiadó: Thera-Band GmbH  
Schiesheck 5  
D-65599 Dornburg  
Tel.: +49 (0)6436 944 940  
[www.thera-band.de](http://www.thera-band.de)  
[info@thera-band.de](mailto:info@thera-band.de)

The Hygenic Corporation  
1245 Home Avenue  
Akron, Ohio 44310 USA  
[www.thera-band.com](http://www.thera-band.com)  
[www.Thera-BandAcademy.com](http://www.Thera-BandAcademy.com)

A szerzők: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin  
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin  
Charlotta Cumming, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Fotók: Philipp Artzt

Design: Oliver Schmidt, [www.olischmidt.com](http://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.

# Termékcsalád



 **Thera-Band**<sup>®</sup>  
Systems of Progressive Exercise

Bevált termékek a rehabilitáció,  
sport és fitness területén

[www.thera-band.hu](http://www.thera-band.hu)

**Thera-Band**  
Systems of Progressive Exercise

# Soft Weight súlylabda

KERESSE  
AZ EREDETT



Professzionális gyakorlatok a  
napi edzéshez

Beszerzési forrás

Kapcsolat