

Legyen fit a

 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

KERESSE
AZ EREDETIT

stabilitás trénerrel!

Professzionális gyakorlatok a
napi edzéshez



www.thera-band.hu



Tartalom

Bevezetés.....	2
A stabilitás tréner.....	3
Anyagok és tulajdonságai.....	3
Kezelés.....	4
Edzés ötletek	5
Gyakorlatok	7
Gyakorlatok gyermekek részére	22
Egyensúlyozó deszka és korong	26
Anyagok és tulajdonságai.....	28
Kezelés.....	29
Edzés ötletek	30
Gyakorlatok	31

Bevezetés

A stabilitás tréner az egyensúly, a testtartás és a koordináció javítására használják. A labilis eszközön történő edzés egyensúlyt és stabil testtartást igényel. Sikeresen alkalmazható mindenek előtt prevenciónál (gyermekek és idősebbek), sérülések utáni rehabilitációnál és sportban a teljesítőképesség

növelésére. Vizsgálatok igazolják, hogy egy célzott egyensúlytréning az elesés és másodlagos sérülések gyakoriságát lecsökkentheti. A tartóizomzat nagyobb igénybevétele a szokásos gyakorlatokhoz új lendületet kölcsönöz.

A stabilitás tréner

Anyagok és tulajdonságai

A színekkel kódolt habszerű anyagú párnák csúszásgátló felületűek és két nehézségi fokban kaphatók. Ezenkívül a levegőt tartalmazó fekete színű stabilitás tréner egyik fele csúszásgátló felületű, míg a másik fele masszírozó tüskés, célzott proprioceptív tréninghez. A stabilitás tréner speciális formája és különböző méretei lehetővé teszik az edzés közbeni variálhatóságukat, egymásra helyezésüket.



Szín	Keményység	Nehézségi fok
Zöld	Kemény	Közepes nehézségi fok (tömör hab)
Kék	Puha	Haladó nehézségi fok (tömör hab)
Fekete		Haladó/ sportoló (levegőt tartalmazó)



Kezelés

Minden edzés előtt ellenőrizni kell, hogy a stabilitás tréner a talajon szilárdan fekszik és nem csúszik. Csúszós padlón ne tornázzon! Hogy az elcsúszást megakadályozzuk, a stabilitástréneret tornaszőnyegre is helyezhetjük, bár ezáltal növekszik a gyakorlat nehézsége.

Jelentős egyensúly-, testtartás-, vagy érzékzavarok esetén csak orvos, gyógytornász vagy speciális tréner utasításai szerint tornázzon!

- Távolítson el éles vagy hegyes tárgyakat az edzés helyszínének közeléből !
- Rendszeres tisztítása meleg, szappanos vízzel ajánlott, utána a levegőn megszárad. A tisztítás során kerülje az érdes vagy horzsolást okozható rongy vagy szivacs használatát !
- A stabilitás tréneret lapos felületen tárolja, hogy ne nyomódjon be az anyaga !
- A tárolás közben óvja a direkt napfénytől !
- Ne tornázzon a stabilitás tréneren éles vagy hegyes sarkú vagy stoplijú cipővel !
- Zokniban vagy mezítláb végzett torna lenne ideális.

Edzés ötletek

Az egyensúly növelésére ill. javítására hatásos tréninghez az egyszerűbb gyakorlatoktól haladjon a nehezebb felé:

- A gyakorlathoz segítségként használjon egy stabil, szilárdan álló tárgyat. (Támaszkodjon meg egy falnál vagy kapaszkodjon bele egy szekrénybe).
- A támaszkodási, kapaszkodási felület közelében tornázzon, hogy szükség esetén használni tudja.
- Mindenféle segítség nélkül tornázzon.
- Stabilitás tréneren tornázzon.

A stabilitás trénerrel végzett gyakorlatokat is végezheti fokozatosan nehezítve:

1. szint : szilárd háttér, stabilitás tréner nélkül
2. szint : zöld stabilitás tréner
3. szint : kék stabilitás tréner
4. szint : két zöld stabilitás tréner egymásra téve
5. szint : fekete stabilitás tréner
6. szint : két kék stabilitás tréner egymásra téve

Az edzés intenzitását az egyén edzettségi állapotától függően kell növelni, hogy ezáltal a gyakorlatokat mindig biztos és helyes testtartással és koordinációval végezzék.

Edzés ötletek

Egy egészségorientált, prevenciósi tréningnél az általános egyensúly javítás áll előtérben. Ennek a célnak az eléréséhez kezdőknek 6-8 gyakorlatot kellene kiválasztani a következő gyakorlatokból. A statikus egyensúly gyakorlatokat (álló gyakorlatok) háromszor 10-30 másodpercig végezzük. A dinamikus gyakorlatokat (láblendítő mozgások, lépések, ugrások stb.) 1-3 gyakorlatot 10-15 –szer ismételjük. A tréning teljes időtartama alatt a terhelést soha ne érezzük nagyon nehéznek. Ha a gyakorlatok könnyűnek tűnnek, emelheti a nehézségi fokozatot, a gyakorlatok számát és az edzés gyakoriságát. Alapvetően ügyeljen a következőkre:

- 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.
- Az állógyakorlatok között tartson rövid szüneteket, vagy cserélje az oldalt. A dinamikus és statikus gyakorlatokat is váltogathatja.
- 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.

Alsóvégtagi gyakorlatok

Párhuzamos állás két stabilitás tréneren a



- a Találjon egy stabil álló helyzetet.(billegés nélküli).
Nézzzen egyenesen előre.

b



- b Tartsa stabilan a helyzetét és irányítsa tekintetét a
lábakra.Változtassa a tekintetét : előre, lábak, előre...

Alsóvégtagi gyakorlatok

Párhuzamos állás két stabilitás tréneren ©



© Helyezze át a testsúlyát a bal lábáról a jobbra és fordítva.

d



d Tartsa stabilan a helyzetét és csukja be a szemét. Helyezze át a testsúlyát becsukott szemmel különböző irányokba.

Alsóvégtagi gyakorlatok

Párhuzamos állás két stabilitás tréneren e



e Álljon lábujjhegyre és végül hajlítsa be lassan a térdét. Utána vissza a kiinduló helyzetbe. Próbáljon meg lehetőleg keveset billegni.

f



f Térdeljen le és mozgasson egy labdát (Soft weight gömb-súlyt) a lábak között.

Alsóvégtagi gyakorlatok

Lépő állás (széles vagy keskeny)

a



b



Az előrébb lévő lábával álljon rá a stabilitás trénerre (térd enyhén hajlítva).

a Helyezze át a testsúlyát váltakozva az elől lévő és a hátul lévő lábra.

b Tartsa egy kicsit az első ill. hátsó pozíciót.

Alsóvégtagi gyakorlatok

Lépő állás (széles vagy keskeny)

c



- c Helyezze át a testsúlyát előre és emelje meg kicsit az álló láb sarkát.

d



- d Helyezze át a testsúlyát előre és emelje meg az álló lábat a talajról.

Alsóvégtagi gyakorlatok

Lépő állás (széles vagy keskeny)



- e Helyezze át a testsúlyát az álló lábra és a másik lábával végezzen kicsi előre és hátra mozgásokat.

e



- f Helyezze át a testsúlyát az álló lábra és végezzen oldalirányú lendítő mozgásokat (karmozgatással is lehetséges)

f

Alsóvégtagi gyakorlatok

Lépő állás (széles vagy keskeny)



- g Helyezze át a testsúlyát az álló lábra, a másik lábát lendítse előre és tegye le a sarkát (A súly marad az álló lábon). Húzza vissza a lendítő lábát .

g



- Az a – g gyakorlatokat karmozgással is lehet végezni. Sportedzéshez az a – g gyakorlatokat lábujjhegyen (állóláb) is lehet végezni.

Alsóvégtagi gyakorlatok

Lépő állás (széles vagy keskeny)



Helyezze a hátul lévő lábát a stabilitás trénerre. Az álló lába szilárdan áll a talajon. Nyomja le a hátul lévő láb lábujjait.



Álljon kb. 50 cm-re a stabilitás tréneredtől. Egy nagy lépéssel lépjen rá a stabilitás trénerre és vissza.



FIGYELEM: ügyeljen a csúszásmentes felületre, hogy a stabilitás tréner ennél a dinamikus gyakorlatnál ne csússzon meg.

Alsóvégtagi gyakorlatok

Ugrások



Ugorjon rá a stabilitás trénerre vagy ugorja át. Itt is ügyeljen a csúszásmentes felületre.

Alsóvégtagi gyakorlatok

Állás a stabilitás tréneren



Álljon két lábbal a stabilitás trénerre.

- Ⓐ Hajoljon előre, hogy a kéz ujjhegye érintse a talajt.

Ⓐ



- Ⓑ A hajlított pozícióból emelkedjen lábujjhegyre. A karjait emelje a feje fölé. A tekintete irányuljon a kezekre.

Ⓑ

Alsóvégtagi gyakorlatok

Egy lábbal álljon a stabilitás trénerre

c



- c Ameddig áll az egyik lábán áll, a másik lábával emeljen fel egy kis tárgyat a földről (szalvéta, kis törülköző) és helyezze vissza.

d



- d Gördítsen egy labdát (Soft weight gömb súlyt) a testsúlyt nem viselő lábával a talajon (körben, mindkét irányban).

Alsóvégtagi gyakorlatok

Egy lábbal álljon a stabilitás trénerre

e



- e Emelje fel a szabad térdét. Emellett vezesse az ellentétes kezét a térdhez. Röviden tartani, majd a kiinduló pozícióba vissza.

f



- f Végezzen ellentétes kar- és lábmozgásokat.
g kombináció e + f

Felsővégtagi /hát gyakorlatok

Fekvőtámasz (vitalitás)



Helyezzen egy-egy stabilitás tréneret mindkét kéz és térd alá.



Keressen egy stabil pozíciót és végezze a fekvőtámaszt.

Felső testi/hát gyakorlatok

Fekvőtámasz (klasszikus)



- Támaszkodjon mindkét kézzel a stabilitás trénerre.
Végezzen különböző karmozgásokat.
- Egyensúly áthelyezés jobbra/balra
 - Kezeket váltva felemelni
 - Fekvőtámaszt végezni

Négylábú



- Az egyik térd alatt egy stabilitás tréner. Végezze a következő gyakorlatokat:
- Nyújtsa és hajlítsa a szabad lábát. A szabad lábat és az ellenkező kart nyújtani és hajlítani, mint előbb, de támaszkodó kéz alá további stabilitás tréneret helyezzen.

Gyermekgyakorlatok

Egy lábon állva



A gyermek egy lábon áll a stabilitás tréneren és egy stabil pozíciót keres. Különböző lábgyakorlatokat lehet végezni (előre, hátra, oldalt).

Gyermekgyakorlatok

Gurulás



A gyermek egy lábon áll a stabilitás tréneren és egy stabil pozíciót keres. A feladat az, hogy egy teniszlabdát vagy egy súlylabdát a másik lábával a stabilitás tréner körül teljesen körbe gurítani. Meg tud csinálni három kört anélkül, hogy a lábát levénné róla?

Dobni és elkapni



A gyermek egy lábon áll a stabilitás tréneren és egy stabil pozíciót keres. A feladat egy teniszlabdát vagy egy súlylabdát magasra dobni és ismét elkapni. A gyakorlatot egy társsal is lehet végezni (lásd fotó).

Gyermekgyakorlatok

Aerobik



A gyermek maga elé helyezi a stabilitás tréneret. Különböző lépés-kombinációkat vagy ugrásokat végez a stabilitás tréner fölött vagy körül. Ha ez már megy, kézmozgással is lehet bővíteni.

Egyensúlyozás



Ha több stabilitás tréner áll rendelkezésre, sort vagy lépcsőfokokat lehet kirakni. A gyermek ezen a soron egyensúlyozhat. Ezt végezheti segítséggel (kézfogással) és később egyedül, sőt hátrafele és becsukott szemmel.

Gyermekgyakorlatok

Síelés



A gyermek mindkét lábával egy stabilitás tréneren áll és a szobában mozog (lassan, gyorsan, előre, hátra stb.).

Átkelés a folyón



A gyermek egy stabilitás tréneren állva egy második stabilitás trénerrel helyez maga elé anélkül, hogy az első elhagyná. Átlép, majd felveszi és ismét maga elé helyezi. A feladat 3-5 méteres távolság megtétele.

Egyensúlyozó deszka és korong

Anyagok és tulajdonságai

A fekete műanyagból készített egyensúlyozó deszka és korong összeköti a különösen csúszámentes designt egy szenzomotorikusan stimuláló felülettel. Nem olyan nehezek, mint a fából készült egyensúlyozó eszközök, ennek ellenére elegendő súlyt és csúszásmentességet kínálnak, hogy egy hatásos edzést

tegyenek lehetővé. Az egyensúlyozó deszka egy síkban történő gyakorlat végzést tesz lehetővé (előre és hátra vagy jobbra és balra), míg a korong több mozgássíkban. Az egyensúlyozó deszka mindenkori mozgássíkját már a gyakorlat kezdésekor be lehet állítani a lábak pozícionálásával.





Sagittális sík
(Lábak az egyensúlyozás
irányában)



Frontális sík
(Lábak párhuzamosak az egyensúlyozás
irányával)



Diagonális sík
(Lábak ferdék az egyensúlyozás
irányával)

A hajlítás szöge 22° a korongnál, a billentés szöge 30° az egyensúlyozó deszkánál.

Kezelés

Ugyanúgy mint a stabilitás trénernél az egyensúlyozó deszkánál és korongnál is kerülni kell csúszós talajt vagy szőnyeget. A megcsúszást itt is megakadályozhatjuk egy tornaszőnyeggel. Ez azonban emeli a gyakorlat nehézségi fokát.

- Jelentős egyensúly-, testtartás-, vagy érzékzavarok esetén csak orvos, gyógytornász vagy speciális tréner utasításai szerint tornázzon.
- Távolítson el éles vagy hegyes tárgyakat az edzés helyszínének közeléből!

- Az egyensúlyozó deszkát és korongot nem szabad egymásra helyezni a gyakorlatok nehézségeinek fokozására.
- Ne tornázzon éles vagy hegyes sarkú vagy stoplijú cipővel! Zokniban vagy mezítláb végzett torna lenne ideális.

Edzés ötletek

Az egyensúly növeléséhez ill. javításához hatásos tréningnél haladjon az egyszerűbb gyakorlatoktól a nehezebb felé:

- A gyakorlat segítéséhez használjon egy stabil, fixen álló tárgyat (fogja meg a falat vagy támaszkodjon egy szekrényhez)
- Az edzést a támaszkodási felület közelében végezze, hogy szükség esetén használni tudja.
- Mindenféle támogatás nélkül végezze az edzést.
- Az egyensúlyozó deszkával végezze az edzést.
- Az egyensúlyozó koronggal végezze az edzést.
- Az edzés intenzitásának növelését az egyén teljesítményének szintjéhez kell igazítani, hogy a gyakorlatokat mindig biztonságosan és helyesen, jó testtartás és koordináció mellett végezze.

Edzés ötletek

Egy egészségorientált, prevenciósz tréningnél az általános egyensúlyképesség javítása áll előtérben. Ennek a célnak az eléréséhez kezdőknek 6-8 gyakorlatot kellene kiválasztani a következőkből.

A statikus egyensúlygyakorlatokat (tartás-gyakorlat) háromszor 10-30 másodpercig kellene tartani.

A dinamikus gyakorlatokat (lengőláb-mozgások, lépések, ugrások stb.) 1-3 sorozatot 10-15 –szer kellene ismételni.

A teljes tréning alatt a terhelést soha nem érezheti nagyon nehéznek. Ha már biztosan végzi a gyakorlatot és a tréning könnyűnek tűnik, növelheti a nehézségi fokot, a gyakorlatok fajtáját és gyakoriságát. Alapvetően a következőkre kell ügyelni:

→ Helyes tartás és egy lassú, ellenőrzött mozgáskivitelezés a gyakorlat kezdetétől a végéig.

- Az edzést fájdalommentesen kell végezni. Amennyiben fájdalom lépne fel, tartson szünetet. Ismételten fellépő fájdalom esetén kérjen orvosi tanácsot.
- Amennyiben fáradtság vagy erős fájdalom jelentkezne fejezze be az edzést.
- A tartásos gyakorlatok között tartson rövid szüneteket vagy cserélje az oldalakat. A dinamikus és statikus gyakorlatokat is váltakozva végezze.
- 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.

Alsóvégtagi gyakorlatok

Álljon két lábbal az egyensúlyozó deszkán különböző lábhelyzetekben:

- (a) a billenés irányába (b) a billenés irányával szemben (c) átlósan a billenés irányához képest



Keressen egy stabil, középállást. Ebből a helyzetből kipróbálhatja a billenő mozgásokat a különböző síkokban. A nehézségi fokot a szem becsukásával növelheti.

- (a) Testsúlyáthelyezés előre és vissza. (b) Testsúlyáthelyezés jobbra és balra. (c) Testsúlyáthelyezés átlósan.

Alsóvégtagi gyakorlatok

Álljon két lábbal az egyensúlyozó deszkán (sagittal sík)



a

- a) Találjon egy stabil pozíciót és fordítsa el a fejét lassan jobbra, majd középre és balra.



b

- b) Hajlítsa be kissé a térdét.



c

- c) Emelje az egyik lábát előre.

Álljon két lábbal az egyensúlyozó deszkán (frontális sík)



Álljon a deszkára és találjon egy stabil egyensúlyi helyzetet.



Tegye a lábakat váltakozva balra és jobbra.



Mindig menjen túl a középső helyzetén (lásd kiindulópont)

Alsóvégtagi gyakorlatok

Álljon egy lábbal az egyensúlyozó deszkán (sagittális sík)



- a Álljon egyik lábával a deszkára és emelje meg lassan a hátul lévő láb sarkát. Találjon egy stabil pozíciót.



- b Majd emelje fel a talajról a hátul lévő lábát. Vezesse a karokat egyidejűleg előre és fel.



- c Emelje a hátul lévő lábát pipaként oldalra. A karokat lassan mozgassa előlről hátra.

Felsővégtagi és hát gyakorlatok

Fekvőtámasz



Fekvőtámasz helyzet lerakott térdekkel. Végezzen fekvőtámaszokat. A gyakorlat nehezítésére kinyújthatók a lábak.

Híd



Hátonfekvés lábakkal a deszkán (a billenés irányába). Emelje meg a medencéjét/fenekét és stabilizálja a pozícióját. Rövid ideig tartani és ismét visszasüllyedni.

Felsővégtagi és hát gyakorlatok

Néglábú

a



b



c



Könyöklő helyzetben az egyik kéz a talajon a másik a deszkán (frontális sík).

a mozgassa a deszkát jobbra és balra.

b „Menjen” át a kezeivel a deszkán. Mindig a középső pozícióban menjen át.

c Találjon egy stabil pozíciót és emelje fel a támaszkodó kezét a talajról. Ha tartani tudja ezt a pozíciót, emelje meg kissé az ellenkező lábát is.