

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

# Stabilite eğitimi ile formda kalın

Günlük çalışmalarınızdaki  
profesyonel rehberiniz



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

ISRARLA ORJINAL  
ÜRÜN İSTEYİN



# İçerik

Giriş .....	2
Stabilite Padi.....	3
Materyaller ve özellikleri .....	3
Tutuş/Tutma .....	4
Çalışma ile ilgili ipuçları .....	5
Egzersizler.....	7
Çocuklar için egzersizler .....	22
Tilt bord ve spinner .....	26
Materyaller ve özellikleri .....	28
Tutuş/Tutma .....	29
Çalışma ile ilgili ipuçları .....	30
Egzersizler.....	31

## Giriş

Stability trainer denge, koordinasyon ve postürü arttırmak için kullanılmaktadır. Stabil olmayan bir yüzey üzerinde çalışmak doğru bir postür ve iyi bir denge gerektirmektedir. Genellikle yaralanmaların önlenmesi, yaralanma yada hastalık sonrası rehabilitasyon ve performansı arttırmakta kullanılmaktadır.

Çalışmalar hedefe uygun denge çalışmalarının oluşabilecek muhtemel yaralanmaları önlediğini göstermiştir. Denge ile ilgili ürünleri kullanan kişilerin vücutlarındaki kaslar dengeyi sağlayabilmek için daha doğru şekilde çalışmaktadır.

# Stabilite Pedi

## Materyaler ve özellikleri

Renklere göre değişiklik gösteren üründe iki farklı sertlik derecesi ve kaymayı önleyen yüzey özellikleri mevcuttur. Bu ürünlere ek olarak zorluk derecesi üst seviyede olan içi hava dolu, yüzeyi çıkıntılarla bezenmiş ve bu yönüyle propriseptif duyu girdisini arttırmayı hedefleyen bir başka stability trainer'da mevcuttur. Farklı özellikler ve ebatlar eğitimle ilgili seçenekleri arttırmaktadır.



Renk	Sertlik	Zorluk derecesi
Yeşil	Sert-Kolay	Orta seviye (köpük-sünger)
Mavi	Yumuşak-Zor	İleri seviye (köpük-sünger)
Siyah		İleri seviye/sporcular (hava dolu)



## Tutuş

Her egzersizden önce stability trainer'ın düz bir zeminde sabit ve kaymayacak şekilde durduğundan emin olunuz. Kayma ihtimali olan zeminlerde egzersiz yapmayınız. Eğer stability trainer'ı kaymaması için bir minder üzerine yerleştirirseniz zorluk derecesi artacaktır. Denge, postür, algısal problemi olanlar, düşme riski yüksek kişiler ile bir sorun nedeniyle denge sorunu yaşayan kişilerin egzersizleri bir hekim, bir fizyoterapist yada konuyla ilgili özel eğitim almış kişilerin denetim ve gözetiminde yapılmalıdır.

- Zeminde keskin yada ürüne zarar verecek bir cisim varsa bunları alandan uzaklaştırın.
- Ürünün, düzenli olarak ılık su ve sabunla yıkanması ve kurumaya bırakılması önerilmektedir. Temizleme sırasında sert ve zarar verecek cisimlerle uygulama yapmayınız.
- Stability trainer üzerinde bir cisim olmaksızın saklanmalıdır.
- Direk güneş ışığına maruz bırakmayınız.
- Sert tabanlı ve topuklu ayakkabılar ile egzersiz yapmayınız.
- İdeal olan çalışma şekli çıplak ayak ve çoraplarla çalışmaktır.

## Egzersiz için ipuçları

Denge kazanımı için etkin bir eğitim planlanıyorsa basit prosedürlerden zor olanlara doğru ilerlenmelidir.

- Egzersiz yaparken güvenilir ve destek alabileceğiniz pozisyonları seçin.
- Dengeniz bozulduğunda destek alabileceğiniz objeye yakın olun
- Sonuç olarak herhangi bir destek almadan dengeyi korumak ana hedeftir.
- Stability trainer çeşitlerini kullanarak ilerlemeye çalışın.

Stabilite aracıyla yapılan egzersizlerde de zorluk dereceleri arttırılabilir:

- Seviye 1: Stabilite cihazı olmaksızın
- Seviye 2: Yeşil Stability trainer
- Seviye 3: Mavi Stability trainer
- Seviye 4: İki yeşil stability trainer üst üste olacak şekilde
- Seviye 5: Siyah stability trainer
- Seviye 6: İki mavi stability trainer üst üste

Egzersizlerin zorluk seviyeleri kişini ihtiyaç ve performan özelliklerine göre seçilmelidir. Her zaman egzersiz güvenliği ön planda tutulmalıdır.

## Egzersiz ipuçları

Fit olmak ve sağlığı bu yönde korumak için dengenizin seviyesinin artırılması gerekmektedir. Başlangıç seviyesindeki kişiler aşağıdaki egzersizlerden 6-8 seçmelidirler. Her egzersiz 15-20 kez tekrar edilmelidir, tüm seans 1-3 kez tekrar edilebilir. Hiç bir zaman sizi çok zorlayacak bir egzersiz şiddeti ile çalışmayın. Başladığınız egzersiz seviyesi size kolay gelmeye başladıkça seviyeyi arttırabilirsiniz. Şiddeti ya tekrar sayısı, egzersiz frekansı yada tüplerin renklerini değiştirerek arttırabilirsiniz. Lütfen aşağıdaki prensipleri gözönünde bulundurunuz:

- Egzersizler sırasında mutlaka doğru bir duruş sergileyin, hareketleri yavaş ve düzgünce başlangıç pozisyonlarına dikkat ederek yapın.
- Egzersiz boyunca hiç ağrı hissedilmemelidir. Eğer bir egzersiz ağırlı ise mutlaka ara verin ve ağrının tekrarı halinde doktorunuza danışın.
- Her egzersizi yapmadan önce zihninizde canlandırım ve düzgün yapmaya özen gösterin.
- Egzersizler arasında düzenli molalar verin. Statik ve dinamik çalışmalar arasında mutlaka değişim yapınız.
- Egzersiz resimleri tek bir yönü gösterse de, her zaman vücudun iki yanını çalıştırın.

## Alt ekstremite, bacaklar için egzersizler

İki stability trainer üzerinde, her biri üzerinde bir ayak olacak şekilde durun



(a)



(b)

(a) Kıpırdamaksızın durabilmeye çalışın, düz karşıya bakın.

(b) Sabit pozisyonunuzu koruyup.



## Alt ekstremite, bacaklar için egzersizler

İki stability trainer üzerinde, her biri üzerinde bir ayak olacak şekilde durun



©

© Ağırlığınızı sağa ve sola geçişecek şekilde verin.



d

d Pozisyonunuzu sabit tutun ve gözlerinizi kapayın. Ağırlığınızı farklı yönlere verin bu sırada gözlerinizi kapalı tutun.

## Alt ekstremite, bacaklar için egzersizler

İki stability trainer üzerinde, her biri üzerinde bir ayak olacak şekilde durun

e



- e Parmak ucunda durum ve dizlerinizi hafifçe bükün. başlangıç pozisyonuna dönün mümkün olduğunca az sarsıntı oluşmasına dikkat edin.

f



- f dizlerinizi az miktarda bükün ve yumuşak ağırlık topu ile çalışma yapın.

## Alt ekstremite, bacaklar için egzersizler

Duruş fazı

a



Öndeki ayağınızı stability trainer üzerine koyun.  
Ağırlığınızı ön ve arka ayak arasında değiştirin.

b



b Ön ve arkada olduğunuz anlarda kısa sürelerle durmaya çalışın.

## Alt ekstremite, bacaklar için egzersizler

Duruş fazı

c



- c Ağırılığı öne verin ve yavaşça destek olan ayağınızın parmak ucuna kalkın.

d



- d Ağırılığı öne verin ve destek ayağınızı yerden kaldırın.

## Alt ekstremite, bacaklar için egzersizler

Duruş fazi

e



- e Ağırlığınızı destek ayağa doğru verin ve ön ayağınızı öne ve arkaya doğru hafifçe hareket ettirin.

f



- f Ağırlığınızı destek ayağa doğru verin ve ön ayağınızı öne ve arkaya doğru hareket ettirin.

## Alt ekstremite, bacaklar için egzersizler

Duruş fazi

g



g Ağırlığınızı destek ayağa doğru verin ve ön ayağınızı öne ve arkaya doğru hareket ettirin ve zemine topuğunuzla dokunun (ağırlık destek veren bacağınızda kalmalıdır) ön bacağınızı geri getirin.

a – g arasındaki egzersizler aynı zamanda kol aparatı ile yada parmak ucunda da yapılabilir.

## Alt ekstremite, bacaklar için egzersizler

### Duruş fazı



Arka ayağınızı stability trainera yerleştirin. Destek ayağınızı sıkı şekilde zemine bastırın. Arkadaki ayağınızla kendinizi öne itecek şekilde pamak ucuna kalkın.



Stability trainer'ın en fazla 50 cm önünde durun. Trainer'ın üzerine uzun ve büyük bir adımla basıp adımınızı geri çekin.



DIKKAT: ürünün kaymayacak bir zeminde olduğundan emin olun!



## Bacaklar için egzersizler

### Zıplama



Stability trainer üzerinde zıplayın, kaygan olmayan zeminde olduğunuzdan emin olun.

## Bacaklar için egzersizler

### Stability trainer üzerinde durma

a



Stability trainer üzerinde iki ayağınızla durun.

- a Aşağı doğru parmaklarınız yere değecek şekilde çömelin.

b



- b Çömelme pozisyonundan ayağa kalkın. Kollarınızı başınızın üzerine uzatın ve gözlerinizi ellerinizi izleyin.

## Bacaklar için egzersizler

Stability trainer üzerinde tek ayakla durma ③



③ Tek ayak üzerinde dururken yerden bir cismi almaya ve tekrar yerine koymaya çalışın.

④



④ Tek ayak üzerinde dururken diğer ayağınızla yerdeki ağırlık topunu yuvarlamaya çalışın.

## Bacaklar için egzersizler

Stability trainer üzerinde tek ayakla durma (e)



- (e) Tek ayak üzerinde dururken diğer dizinizi karnınıza doğru çekin ve karşı taraf elinizle dizinize dokunmaya çalışın kısa süre tutup başlangıç pozisyonuna dönün.



- (f) Zıt kol ve bacağın hareketlerini tek ayak üzerinde dururken yapın.  
(g) e ve f' yi kombine edin.

## Kollar ve sırt için egzersizler

### Push Up vitality



Stability trainerini her iki eliniz ve dizlerinizin altında yerleştirin.



Push up yapabilmek için sabit bir pozisyon bulun.

## Kollar ve sırt için egzersizler

### Klasik push up



- Kendinizi stability trainer üzerinde destekleyin.  
Farklı kol hareketleri deneyin.
- ağırlığı sağa ve sola aktarın
  - kollarınızı alternatif olarak kaldırın
  - push up yapın

### Quadriped-Emekleme



- Tek dizinizin altında stability trainer olacak şekilde emekleme pozisyonuna gelin.
- Diğer ayağınızı uzatıp çekin
  - Diğer ayağınızı ve zıt kolu uzatıp çekin
  - Üstteki ile aynı egzersizi destek elin altında stability trainer olacak şekilde yapın.

## Çocuklar için egzersizler

### Tek ayak üstünde durma



Çocuk stability trainer üzerinde tek ayak üzerinde durup sabit bir pozisyon bulur ve çeşitli bacak hareketleri yapar – öne –arkaya yana. vs -

# Çocuklar için egzersizler

## Dönme-Yuvarlanma



Çocuk stability trainer üzerinde durur ve sabit bir pozisyon bulur. Tenis topu yada yumuşak ağırlık topunu kendi etrafında düşmeden çevirebilir misin? diyerek egzersiz yaptırılabilir.

## Atma-tutma



Çocuk stability trainer üzerinde durur ve sabit bir pozisyon bulur. Tenis topu yada yumuşak ağırlık topunu atıp tutma egzersizi yapılır. Bu egzersiz bir oyun arkadaşı ile birlikte de yapılabilir.



## Çocuklar için egzersizler

### Aerobik



Çocuk ürünü önünde bir yere yerleştirir. Üzerinde zıplayarak çeşitli adım kombinasyonları dener. Bu egzersize kol hareketleri de eklenebilir.

### Dengeleme



Eğer çok sayıda stability trainer varsa, bunları bir sıra yada merdiven basamaklarına koyabilirsiniz. Başlangıçta çocuğun elinden tutmak gerekse de ilerleyen dönemlerde yardım almadan hata gözler kapalı olacak şekilde denenebilir.

## Çocuklar için egzersizler

### Snowshoeing-Karda ayak izi



Çocuk stability trainerları ayağına yerleştirerek yürüme egzersizi yapar – öne /arkaya/yana..vs.

### Nehir geçme egzersizi



Çocuk bir stability trainer üzerinde dururken diğerini başka bir noktaya yerleştirir ve onun üzerine geçer sonra diğerini alıp başka bir yere koyar ve bu kez yeni koyduğuna geçerek tekrar eder yaklaşık 3-5 metre devam eder.

## Denge bordu ve spinner

### materyal ve özellikleri

Bu ürünler kaymayan ve sağlam siyah pilastikten imal edilmişlerdir. Tahta ürünler kadar ağır olmadıkları gibi son derece etkin bir denge çalışmasına imkan sağlarlar. Denge bordu egzersizlerin tek bir yönde yapılmasına imkan verir. Ayakların yerleştirilme biçimine göre ön-arka yada yanlara doğru çalışma yapmak mümkündür.





Sagittal plan ayaklar gidiş yönünde yerleştirilmiş



Frontal plan ayaklar gidiş yönüne dik olacak şekilde yerleştirilmiş



Diagonal plan ayaklar açılı olarak yerleştirilmiş

Spinner için açı 22 derece denge bordu içinse 30 derecedir.

## Kullanım

Kaygan yüzeylerde kullanımdan kaçınılmalıdır. Kayma mat kullanımı ile önlenbilir fakat bu zorluk derecesini arttırmaktadır.

→ Denge, postür, algısal problemi olanlar, düşme riski yüksek kişiler ile bir sorun nedeniyle denge sorunu yaşayan kişilerin egzersizleri bir hekim, bir fizyoterapist yada konuyla ilgili özel eğitim almış kişilerin denetim ve gözetiminde yapılmalıdır.

- Zeminde keskin yada ürüne zarar verecek bir cisim varsa bunları alandan uzaklaştırın.
- Spinner ve denge bordunu birbiri ile kombine etmeye çalışmayın.
- Sert tabanlı ve topuklu ayakkabılar ile egzersiz yapmayınız.
- İdeal olan çalışma şekli çıplak ayak ve çoraplarla çalışmaktır.

## Egzersiz ipuçları

Etkin bir eğitim için, basitten zora doğru ilerleyin.

- Sabit ve sağlam bir yapıdan destek alarak egzersiz yapın.
- Destek alabileceğiniz bir objeye yakın şekilde egzersiz yapın.

- herhangi bir destek olmaksızın egzersiz yapın.
- Denge bordu ile egzersiz yapın.
- Spinner ile egzersiz yapın.
- Doğru egzersiz kişinin durumuna ve performansına göre dizayn edilmiş olmalıdır. Her zaman güvenli ve etkin egzersizler seçilmelidir.

## Egzersiz ipuçları

Fit olmak ve sağlığı bu yönde korumak için kas kuvveti ile enduransın artırılması gerekmektedir. Başlangıç seviyesindeki kişiler aşağıdaki egzersizlerden 6-8 seçmelidirler. Her egzersiz 3 kez tekrar edilmelidir ve 10-30 sn sürmelidir. Dinamik egzersizler 10-15 kez tekrar edilebilir ve 1-3 set halinde yapılabilir. Hiç bir zaman sizi çok zorlayacak bir egzersiz şiddeti ile çalışmayın. Başladığınız egzersiz seviyesi size kolay gelmeye başladıkça seviyeyi arttırabilirsiniz. Şiddeti ya tekrar sayısı, egzersiz frekansı yada topların renklerini değiştirerek arttırabilirsiniz. Lütfen aşağıdaki prensipleri gözönünde bulundurunuz.

- Her zaman hafif olandan ağır olan toplara, basit egzersizlerden zor olanlara doğru ilerleyiniz.
- Egzersiz sırasında doğru duruşu korumaya özen gösterin, hareketleri yavaş ve kontrollü olacak şekilde tamamlayın.

- Egzersiz boyunca hiç ağrı hissedilmemelidir. Eğer bir egzersiz ağrılı ise mutlaka ara verin ve ağrının tekrarı halinde doktorunuza danışın.
- Eğer çocuklar egzersiz yapacaksa, tüm süreç boyunca gözlem altında bulunmalıdırlar.
- Her egzersizi yapmadan önce zihninizde canlandırım ve düzgün yapmaya özen gösterin.
- Egzersiz resimleri tek bir yönü gösterse de, her zaman vücudun iki yanını çalıştırın.

## Bacaklar için egzersizler

Denge bordu üzerinde iki ayakla durma ve farklı bacak hareketleri deneme

- (a) gidiş yönünde bacak hareketi      (b) gidiş yönünün aksine bacak hareketi      (c) gidiş yönüne çapraz olacak şekilde bacak hareketi



Sabit ve merkezde olacak şekilde durun. Bu pozisyondan itibaren tilt hareketine izin verin ve ilerleyen aşamalarda bu egzersizi gözü kapalı yapın.

- (a) Ağırlığı öne arkaya değiştirin.      (b) Ağırlığı sağa sola değiştirin.      (c) Ağırlığı çapraz yönde değiştirin.



## Bacaklar için egzersizler

Denge bordu üzerinde iki ayakla durma sagittal plan



(a)

- (a) Sabit bir pozisyon bulun başınızı yavaşça sağa ve merkezden sola olacak şekilde döndürün.



(b)

- (b) Dizlerin bir miktar bükülü olduğu pozisyonda yapın.



(c)

- (c) Bir dizi öne doğru kaldırın.

## Denge bordu üzerinde iki ayakla durma frontal plan



Denge bordu üzerinde dengeli bir pozisyon bulun.



Ayaklarınızı değiştirerek sağ ve sol ayakla aşağı adım alın.



Arada mutlaka merkezdeki pozisyonunuza geri dönün.

## Bacaklar için egzersizler

Denge bordu üzerinde tek ayak üzerinde durma sagittal plan



- (a) Bir ayağı bordun üzerine yerleştirin ve arkadaki ayağın toğuğunu yavaşça kaldırın, sabit bir pozisyon bulun.



- (b) Daha sonra arkadaki ayağınızı yerden kaldırın ve aynı anda kollarınızı yukarı ve öne doğru kaldırın.



- (c) Arkadaki bacağınızla sağa sola açılar yaparak hareket ediniz kollarınızı aynı anda öne arkaya hareket ettirin.

## Kollar ve sırt için egzersizler

### Push up



Dizleriniz yerdeyken push up yapın. Egzersizi zorlaştırmak için bacaklarınızı düzeltebilirsiniz.

### Köprü



Sırt üstü yatın ve ayaklarınızı denge bordunun üzerine koyun. Kalçalarınızı kaldırın ve sabit durmaya çalışıp tutun ve indirin.

## Kollar ve sırt için egzersizler

### Emekleme pozisyonu

a



b



c



Emekleme pozisyonuna gelin bir eliniz yerde bir elinizde frontal planda denge bordunun üzerinde yerleştirin.

a bordu sağa sola hareket ettirin.

b ellerinizle bord üzerinde yürüyün ve her zaman merkez pozisyona dönün.

c sabit bir pozisyon bulun ve destek elinizi yerden kaldırın. Eger yapabilirsiniz karşı taraf bacağınızı da kaldırmın.