

 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Stacja treningowa



PYTAJ ZAWSZE
O ORYGINAŁ

Profesjonalna
instrukcja
codziennych ćwiczeń

www.thera-band.pl

Spis treści

Wprowadzenie	2
Stacja treningowa	3
Produkt i jego właściwości	4
Zastosowanie	6
Wskazówki treningowe	7
Ćwiczenia	8

Wprowadzenie

Stacja treningowa zapewnia wielostronne możliwości jej wykorzystania zarówno w terapii jak i fitness. Prosta w budowie, dająca możliwości jej wielostronnego zastosowania podczas ćwiczeń mających na celu zarówno przyrost siły mięśniowej zwiększenie zakresów ruchomości jak i polepszenie reakcji równoważnych. Możemy na niej umieszczać dodatkowe przybory do ćwiczeń.

Stacja zapewnia możliwość zastosowania dodatkowych przyborów, co zwiększy zakres i atrakcyjność treningu. W komplecie znajduje się zestaw dodatkowych akcesoriów umożliwiający wykonanie kompleksowego treningu siłowego. Ułatwia także przeprowadzenie wielu ćwiczeń w warunkach domowych.



Stacja treningowa

Produkt i jego właściwości

Lekka a zarazem stabilna konstrukcja zapewnia wykonanie wielu intensywnych ćwiczeń nawet z dużym obciążeniem. Jej płaski kształt nie zabiera dużo miejsca, więc nie ma problemu z jej przechowywaniem. 10 gumowych podkładek zapobiega jej przesuwaniu na podłożu w czasie treningu. Sześć miejsc na zaczepy rzemieni lateksowych (tubingów) umożliwia przeprowadzenie indywidualnego treningu siłowego. Centralnie położone wgłębienie umożliwia bezpieczne użycie innych przyborów Thera-Band®. W tej części możemy umieścić np. dużą piłkę gimnastyczną potrzebną nam do wykonania kombinacji wielu ćwiczeń siłowych lub mających na celu poprawę zakresu ruchu. We wgłębieniu jest wystarczająco dużo miejsca do umieszczenia 2 Trenerów równowagi lub platformy równoważnej.

Stacja zawiera następujące akcesoria:

- Po dwa komplety tubingów z zaczepami 30, 40 i 50 cm, w kolorach czerwonym (opór lekki), zielonym (opór średni) i niebieskim (opór mocny)
- Długą sztangę do ćwiczeń
- Dwa uchwyty plastikowe do zaczeplenia tubingów
- Dwa uchwyty paskowe Assist™ z zaczepami

Opór tubingów zależy od stopnia rozciągnięcia.
Rozciągnięcie np. zielonego tubingu od początkowo odcinka 40

cm do 80 cm odpowiada 100 % rozciągnięcia. Z tabeli możemy odczytać, że odpowiada to 2,3 kg oporu.

Opór w kg

	Żółty	Czerwony	Zielony	Niebieski	Czarny	Srebrny	Złoty
Rozciągnięcie w %							
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

Tubingi są produktami naturalnymi wykonanymi z czystego lateksu. Ich wytrzymałość i bezpieczeństwo podczas ćwiczeń zależą w dużej mierze od rodzaju ich wykorzystania:

- Przed każdorazowym użyciem należy sprawdzić stan techniczny tubingów. Uszkodzenia mechaniczne mogą powodować ich pękanie.
- Tubingi należy chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych lub innych źródeł ciepła powodujących ich szybkie zniszczenie.
- Tubingi zaczepiamy na stacji tylko w miejscach do tego przeznaczonych po uprzednim ich sprawdzeniu przed trenin-giem.
- Podczas ćwiczeń wykorzystujących tubingi należy stać lub siedzieć na stacji treningowej Zabrudzoną stację treningową lub tubingi czyścimy wodą i mydłem. Do mycia tych przyborów nie należy używać intensywnych środków czyszczących.
- Podczas ćwiczeń używamy tylko odpowiedniego obuwia (o miękkiej podeszwie, obuwia sportowego lub ćwiczymy bosy)
- Nieodpowiednie i nierozważne użycie stacji może pociągnąć za sobą wystąpienie urazów lub kontuzji. Na stacji treningowej wykonujemy tylko sprawdzone ćwiczenia nie wywołujące reakcji bólowych. Unikamy ćwiczeń podczas których dojdź może do odrzutu tubingu w kierunku głowy lub zalecamy dodatkowe użycie okularów ochronnych.
- Tubingów nie rozciągamy powyżej ich 3 – 4 ro krotnej długości początkowej (300%-400%). Nie dochodzi wtedy do przeciążenia tubingu i wydłuża ich okres stosowania.
- Stacja treningowa nie jest zabawką. Dzieci ćwiczą tylko pod nadzorem osób dorosłych.

Zastosowanie

Stacja treningowa może być użyta w następujący sposób:

- Z tubingami i uchwytami
- Z dużą piłką gimnastyczną
- Z dużą piłką gimnastyczną, tubingami i uchwytami
- Z Trenerami równowagi, tubingami i uchwytami
- Z Platformą równoważną, tubingami i uchwytami

Tubingi zaczepiamy na stacji tylko w miejscach do tego specjalnie przygotowanych (a). Zaczeplenie dłuższych tubingów w punktach - na zewnętrznej powierzchni stacji zalecane jest do zastosowania podczas ćwiczeń siłowych mających na celu polepszenie pracy mięśni tułowia i kończyn górnych. W tym celu można dodatkowo zastosować załączoną do zestawu sztangę.

Zaczeplenie tubingów na stacji umożliwia przeprowadzenie ćwiczeń także dla kończyn dolnych. Podczas tego treningu zastosować możemy (b). krótsze tubingi oraz dodatkowo inne przybory terapeutyczne takie jak np. trener równowagi. Podczas użycia długiej sztangi stosujemy tubingi dłuższe.



Uwagi treningowe

Podczas celowego, prewencyjnego treningu na stacji treningowej możemy dojść do osiągnięcia wielu celów terapeutycznych. Możemy uzyskać: poprawę siły mięśniowej, wytrzymałości lub polepszenie zakresu ruchu. Aby to osiągnąć początkujący powinni wybrać 6 do 8 ćwiczeń. Wykonujemy 15 – 20 powtórzeń każdego ćwiczenia. Całość powtarzamy 1 – 3 razy. Trening nie powinien przeciążyć organizmu. Po osiągnięciu wyższego stopnia wytrenowania przechodzimy do zastosowania większych oporów tubingów, większej ilości powtórzeń lub serii albo też zwiększamy częstotliwość treningu. Zwracamy uwagę na:

- Prawidłową postawę i wolne kontrolowane wykonanie poszczególnych ćwiczeń, od pozycji początkowej do końcowej.
- Każde ćwiczenie rozpoczynamy z lekko napiętym tubingiem. Przyczynia się to do lepszego zabezpieczenia stawów.
- Podczas treningu nie powinno dochodzić do wywołania reakcji bólowych. Po ewentualnym ich wystąpieniu stosujemy przerwę. Po ponownym wystąpieniu bólu należy zasięgnąć porady lekarza.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia analizujemy poszczególne elementy ruchu.
- Poszczególne ćwiczenia wykonujemy zarówno dla prawej jak i lewej strony mimo, że ilustracje pokazują tylko jedną pozycję.

Przyrost siły i koordynacja

Wiosłowanie



Dwa długie tubingi z uchwytami zaczepiamy na środku stacji. Lekko napięte tubingi trzymamy na wysokości bioder. Ruch: przyciągamy dłonie w kierunku głowy odwodząc jednocześnie ugięte w łokciach ramiona.

Wyprost ramienia (triceps)



Mocujemy długi tubing z uchwytem na zaczepie zewnętrznym. W siedzeniu na piłce prostujemy uniesione ramię w stawie łokciowym i wracamy do pozycji wyjściowej.

Przyrost siły i koordynacja

Zgięcie ramion



Stoimy z lekko ugiętymi kolanami. Napinamy tubingi do wysokości stawu biodrowego. Dłonie skierowane w górę. Łokcie zostają przy ciele. Ruch: zgięcie i wyprost ramion w stawach łokciowych.



Ćwiczenie to może być także wykonane bez trenerów równowagi lub też w siedzeniu na dużej piłce gimnastycznej.

Przyrost siły i koordynacja

Odwodzenie ramion

(a)



(b)



(c)



Chwytny tubingi i lekko napinamy do wysokości bioder. Ruch: odwiedzimy ramiona.

- (a) dłonie skierowane w dół
- (b) dłonie skierowane w górę

Ćwiczenie to może być także wykonane bez trenerów równowagi lub też (c) w siedzeniu na dużej piłce gimnastycznej, tubing skrzyżowany.

Przyrost siły i koordynacja

Uniesienie ramion



a



b

Stoimy jedno- lub obunóż na krawędzi stacji treningowej. Chwytny tubingi i lekko napinamy do wysokości bioder. Ruch: unosimy ramiona.

- a dłonie skierowane w dół
- b dłonie skierowane w górę

Przyrost siły i koordynacja

Uniesienie ramion

a



b



Siedzimy na dużej piłce gimnastycznej. Chwytny tubingi i lekko napinamy do wysokości klatki piersiowej. Ruch: unosimy ramiona.

- a) dłonie skierowane w dół
- b) dłonie skierowane w górę

Przyrost siły i koordynacja – tułów

Wpychanie ramion



W leżeniu na dużej piłce gimnastycznej. Uda, tułów i głowa w jednej linii. Napinamy mięśnie brzucha i pośladki. Sztangę trzymamy na wysokości klatki piersiowej.



Prostujemy i uginamy ramiona.

Przyrost siły i koordynacja – brzuch

Mięsień prosty brzucha



W leżeniu na dużej piłce gimnastycznej. Napinamy mięśnie brzucha i pośladki. Sztangę trzymamy na wysokości klatki piersiowej. Unosimy górną część tułowia i wracamy do pozycji wyjściowej.

Mięśnie skośne brzucha



Stoimy. Skłon w jedną ze stron działając przeciwko oporowi tubinga. Powrót do pozycji wyjściowej.

Przyrost siły i koordynacja – nogi

Łydki



Stoimy na krawędzi stacji treningowej. Sztangę trzymamy na barkach. Wspinamy się na palce napinając tubingi. Wracamy do pozycji wyjściowej.

Wypad



Stoimy na krawędzi stacji treningowej (prawa stopa ustawiona z przodu, lewa z tyłu stacji). Sztangę umieszczamy na barkach. Napinamy tubingi wychodząc w górę i prostując kończyny dolne w stawach kolanowych. Schodzimy w dół wracając do pozycji wyjściowej.

Przyrost siły i koordynacja – nogi

Przysiad



Stoimy na stacji treningowej. Sztangę umieszczamy na barkach. Wykonujemy przysiad nie wypychając kolan w przód.



Wyobraźmy sobie, że siadamy na krześle i ponownie wstajemy.

Przyrost siły i koordynacja – nogi

Odwodzenie nogi



Stoimy na prawej nodze, na lewej części wgłębienia stacji treningowej. Przy pomocy uchwytu paskowego mocujemy krótki tubing na wysokości stawu skokowego lewej nogi i zaczepiamy na środku stacji. Ruch: odwodzimy kończynę. Zmiana strony.

Pośladki



Odmiana:

Wypychamy kończynę dolną w tył napinając jednocześnie pośladki. Obydwa ćwiczenia mogą być także wykonane bez trenerów równowagi.

Rozciąganie – klatka piersiowa

Mostek



Z siedzenia przechodzimy wolno do leżenia tyłem na dużej piłce gimnastycznej. Ramiona uniesione za głowę. Rozciągamy przykurzone mięśnie klatki piersiowej.

Rozciąganie mięśni bocznych

Łuk



Leżenie bokiem na dużej piłce gimnastycznej. Dłoń oparta na stacji. Stopy zostają na podłożu. Położone wyżej ramię przenosiemy za głowę.

Rozciągnięcie mięśni grzbietu

Żuczek



Leżymy przodem na dużej piłce gimnastycznej. Dłonie i stopy zostają luźno na podłożu.

Impresja

Wydawca: 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

Autorzy: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin

Zdjęcia: Philipp Artzt

Wygląd: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Druk: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Znak Thera-Band® także w powiązaniu z podanymi kolorami jest znakiem zastrzeżonym przez The Hygenic Corporation. Użycie tego znaku bez zezwolenia będzie prawnie karane. © 2007 Thera-Band GmbH. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Grupa produktów



 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Sprawdzone przybory stosowane
w terapii, sporcie i fitness

www.thera-band.pl

PYTAJ ZAWSZE
O ORYGINAŁ

 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Stacja treningowa



Źródła

Kontakt