

Thera-Band
Systems of Progressive Exercise

ISRARLA ORJINAL
ÜRÜN İSTEYİN

Yumuşak ağırlık topları ile Fit olun

Günlük çalışmalarınızda yol
gösterecek profesyonel rehber



www.thera-band.com.tr

İçerik

Giriş 2

Yumuşak Ağırlık Topları.....	3
Materyal ve özellikleri	3
Kullanım.....	4
Egzersiz için ipuçları.....	5
Egzersizler.....	7
Çocuklar için egzersizler	22

Giriş

Ağırlık topları, kum torbaları ve metal ağırlıklara alternatif olarak geliştirilmiş, çok çeşitli kullanım alanları olan ürünlerdir. Yumuşak malzeme fonksiyonel kavramaya imkan verecek egzersizi keyifli hale getirecek özelliktedir.

Bu nedenle Yumuşak ağırlık topları genç yaşlı herkes için uygun ürünlerdendir. Hedefi yüksek düzey performans olan sporcular da, rehabilitasyon hedefi olan yaşlılarda yumuşak ağırlık toplarından faydalanmaktadır.

Yumuşak Ağırlık topları

Materyal ve özellikleri

Küçük ve kolay kavranan bu topların 6 farklı rengi vardır ve topların herbirinin çapı 11.3 cm'dir.

Renk	Ağırlık
Bej	0,5 kg
Sarı	1,0 kg
Kırmızı	1,5 kg
Yeşil	2,0 kg
Mavi	2,5 kg
Siyah	3,0 kg

Plastikten imal edilmiş yumuşak ve esnek yüzey, kavrama ve tutuş için optimal özelliktedir. Ürünün kullanım ömrü, kullanım şekli ile çok yakından ilgilidir:

- Ürünün yüzeyinde herhangi bir hasar yada zedelenme olup olmadığını her kullanımda kontrol ediniz.
- Ürünü direk güneş ışığına ve ısıya maruz bırakmayınız.
- Kirlenme halinde, yumuşak bir bezle temizleyini suya batırarak temizleme yoluna gitmeyiniz, aksi halde su sızıp içeri girerek ürüne zarar verecektir.
- Topun içini açmaya ve içindeki materyali azaltmaya çalışmayınız
- Ürünün hatalı kullanımı yaralanmaya neden olabilir, güvenli, doğru ve ağrısız egzersizleri yapınız.

Kullanım

Yumuşak ağırlık topları aşağıdaki gibi kullanılabilir:

- tek başınıza yada bir partner ile,
- tek yada iki elinizde top olacak şekilde,
- egzersiz topu, stability trainer yada denge bordu ile kombine şekilde,
- mini trombolinle kombine şekilde

Yumuşak ağırlık topları kuvvet, denge ve koordinasyon çalışmaları için idealdir. Eklemlerin ve yumuşak dokuların mobilize edilmesi de hedefler dahilindedir. Spora özgü egzersizler ve çocuk oyunları da bu ürünün diğer kullanım alanlarıdır.



Egzersiz ipuçları

Fit olmak ve sağlığı bu yönde korumak için kas kuvveti ile enduransın artırılması gerekmektedir. Başlangıç seviyesindeki kişiler bu broşürdeki egzersizleri yaparken 6-8 tekrar ile başlayıp, 15-20 tekrara doğru ilerlemelidirler. Tüm seans 1-3 setten oluşabilir. 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 canlandırın ve düzgün yapmaya özen gösterin.
- EGZERSİZ resimleri tek bir yönü gösterse de, her zaman vücudun iki yanını çalıştırın.

Kuvet ve koordinasyon – kollar

Dirsek fleksiyonu



Dizleriniz çok hafif bükülü olacak şekilde ayakta durun. Bir topu kalça hizasında olacak şekilde tutun elinizin sırtı yeri ve arkayı göstermelidir. Dirsekle vücuda yakın tutulmalıdır.



Yavaşça dirseğinizi büküp düzelterek kol kaslarınızı çalıştırın. Bu egzersiz iki topla da yapılabilir.

Kuvet ve koordinasyon – kollar

Dirsek ekstansiyonu – kaldırma



(a)



(b)

(a) Dizleriniz bir miktar bükülü olacak şekilde ayakta durun. Bir topu vücudunuzun önünde olacak şekilde iki elinizle tutun. Elinizin dış yüzeyi yere dönük ve dirsekleriniz vücudunuza yakın tutulmalıdır. Kollarınızı omuzlarınızdan olacak şekilde yukarı kaldırın ve geri indirin.

(b) Bu egzersiz aynı zamanda tek kolla da yapılabilir.

Yana kaldırma



Dizleriniz hafif bükülü olacak şekilde ayakta durun. Bir topu vücudunuzun yan tarafına doğru kaldırmaya uygun şekilde tutun.



Bu pozisyonda kolunuz düz olacak şekilde yukarı doğru kaldırın ve geri indirin.

Kuvet ve koordinasyon – kollar

Dış rotasyon- döndürme



Dizleriniz hafif bükülü olacak şekilde ayakta durunuz. Bir topu şekildeki gibi vücudunuzun yan tarafında tutun. Ellerinizin dış yüzeyi yere doğru durmalı ve dirseklerinizi gövdenize yakın tutmalısınız. Ön kolunuzu döndürerek dışa doğru çevirin ve yavaşça geri getirin.

A'daki gibi fakat kolunuz dümdüz olacak şekilde yapınız.

Başınızın üstüne
kaldırma.



Dizleriniz hafifçe bükülü olacak şekilde ayakta durun. Topu kalça hizasında tutun.



Topu sola doğru tek elle kaldırın ve gözlerinizle takip edin. Taraf değiştirin.

Kuvet ve koordinasyon – kollar

Push-Up – Şinav



Kendinizi topların üzerine elleriniz gelecek şekilde pozisyonlayın.



Başlangıçta dizlerinizi bükebilirsiniz.

Kuvvet ve koordinasyon – kollar/sırt

Uzanma



- (a) Kano sporu ile uğraşanlar top ön tarafta olacak şekilde yere oturun. Ağırlığı yukarı ve arkaya doğru kaldırarak hareket ettirin.



- (b) Kano sporu ile uğraşanlar top arkadaki dizinizin önünde olacak şekilde durun. Topu aşağıdan yukarı doğru sağ tarafa doğru kaldırın.

Kuvvet ve koordinasyon – sırt

Kürek çekme – Rowing



Ayaklarınız omuz genişliğinde olacak şekilde ayakta durun. Üst gövdenizi sırtınız düz olacak şekilde hafifçe öne eğin. Topu ön tarafta dizlerinizin hizasında tutun.



Şimdi dirseklerinizi yukarı ve arkaya doğru çekin (kürek kemiklerinizin gergin durması gerekmektedir) kısa süre tutup gevşeyin.

Deadlift



Ayaklarınız omuz genişliğinde olacak şekilde ayakta durun. Üst gövdenizi sırtınız düz olacak şekilde hafifçe öne eğin. Topu iki elinizle vücudunuzun arkasında olacak şekilde tutun.



Yavaşça üst gövdenizi düzeltin ve yeniden yavaşça öne eğilin.

Kuvvet ve koordinasyon – sırt/karın kasları

Yana germe



Top başınızın üstünde, kollarınız düz olarak pozisyonlanacak şekilde ayakta durun.



Üst gövdenizi yavaşça yana doğru eğin, kısa süre tutup gövdenizi düzeltin.

Gövdenin sağa sola hareketi



Yüzünüz yere bakacak şekilde yere uzanın. Topu ön tarafta kollarınız düz olacak şekilde tutun.



Yavaşça üst gövdenizi sağa doğru hareket ettirip daha sonra merkezden sola gidecek şekilde hareket edin.

Kuvvet ve koordinasyon – sırt/karın kasları

Sırtı geriye kaldırma



Yüzünüz yere bakacak şekilde yere uzanın. Bir topu düz olan sol kolunuzla tutun. Diğer top vücudunuzun ön tarafında duruyor olmalıdır.

Topu bir engel varmışçasına kaldırıp engel üzerinden geçirip sağ elinize geçirin ve sonra geri dönün.

Karın



Sırtüstü yatın ve bacaklarınızı hafifçe bükün. Topu karınınızın yüksekliğinde tutun.



Üst gövdenizi yavaşça öne doğru kaldırıp topu dizlerinize doğru itin. Kısa bir süre tutun ve geri dönün (tamamıyla yere yatar duruma gelmeyin)

Kuvvet ve koordinasyon – sırt/kalça

Diz bükme



Top dizlerinizin arasında olacak şekilde ayakta durun. Ellerinizin bacaklarınızın dış yüzeyinde hafifçe uzanmasına izin verin.



Dizlerinizi topu düşürmeyecek şekilde bükün kısa bir süre tutup tekrar düzeltin.

Diz bükme ve kolu yukarı kaldırma



Topu ön tarafta tutacak şekilde ayakta duracak şekilde tutun.



Yavaşça dizlerinizin üzerine gelirken kollarınızı kaldırın, kısa bir süre tutup düzelin.

Kuvvet ve koordinasyon – sırt/kalça

Bükme ve germe



Ayaklarınız omuz genişliğinde olacak şekilde ayakta durun.



Topu kavrayın ve yukarı ve geri doğru hareket ettirin.

Kuvvet ve koordinasyon – gövde

Diva



Kollar içe dönmüş halde paralel duruşa geçin.



Kollarınızı ağırlığı kaldıracak şekilde yukarı ve dışa doğru hareket ettirin. Bu egzersiz aynı zamanda iki kolu aynı anda kullanarak ta yapılabilir.

Kuvvet ve koordinasyon – gövde

Diyagonal germe



- (a) Omuz genişliğinde hafif adım durumunda pozisyonlanın. ağırlık kalça hizasında olacak şekilde durun.



(a)

Kolunuzu ağırlıkla beraber yukarı kaldırın bu sırada arkadaki bacağı geri ve dışa doğru kaldırın. Kol hareketlerini gözlerinizle takip edin.

Diyagonal germe



b) arkadaki dizi kaldırıp topu dizinize doğru getirin.



Ağırlığı ön tarafta kaldırırken, arkadaki bükülü bacağı dışa doğru gerin

Çocuklar için egzersizler

Nut toss



Oturma yada ayakta durma pozisyonunda topu havadan fırlatın ve tutun.



Bu egzersiz iki çocuğun topu birbirlerine fırlatması şeklinde de yapılabilir.

Yumurtlama egzersizi



Topun bir çocuktan diğerine bacaklar ve baş çevresinden döndürülerek elden ele verilmesi

Kalça egzersizleri



Topu ayaklarınızı kullanarak geçin.

Çocuklar için egzersizler

Tek ayak üstünde durma



Tek ayak üzerinde durun (stability trainer varken yada yokken) ve topu diğer ayağınızı kullanarak yakın alanda yuvarlayın.

Elden ele top geçirme egzersizi



Sırt üstü yatın ve ayak tabanlarınızı bastırarak köprü kurun. Sağ elinizi kullanarak topu bacaklarınızın altındaki alandan diğer kişinin sağ eline verecek şekilde geçirin. Egzersizi topu sağ elden sol ele verecek şekilde de yapabilirsiniz.

Topu elden ele geçirme egzersizi II



Yüzüstü parmak uçlarınız birbirine değecek şekilde yatın. Topu kendi sırtınızın üzerinden diğer kişiye geçirecek şekilde hareket ettirin.

Baskı

Yayıncı:

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

Yazarlar:

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

Fotoğraflar:

Philipp Artzt

Tasarım:

Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Çıktı al:

Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® ve ilgili ürünlerin renk kodları The Hygenic Corporation'un tescilli markasıdır. izinsiz kullanım yasalara aykırıdır. 2007 Thera-Band GmbH. Her hakkı saklıdır. Almanyada basılmıştır. Bandlar Malezyada imal edilmiştir.

Ürün grubu



 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Rehabilitasyon, spor ve fitness
için etkinliği kanıtlanmış ürünler

www.thera-band.com.tr

Thera-Band
Systems of Progressive Exercise

Yumuşak ağırlık topları

ISRARLA ORJINAL
ÜRÜN İSTEYİN



Günlük çalışmalarınızda yol gösterecek profesyonel rehber

Yetkili satıcı

Türkiye distribütörü