



ĆWICZENIA Z THERABANDEM

Dzień dobry, witajcie na ćwiczeniach z therabandem (TB). Kupcie TB w przybliżeniu długości 180 cm, kolor nie jest ważny. Według koloru rozróżniamy różny opór tego gumowego pasa.

Ćwiczenie 1:

Staniemy na TB w przybliżeniu w połowie, wyprostujemy tułów i wyrównamy stopy na szerokość boków, końce TB owiniemy wokół dłoni, żeby wytworzyć lekkie napięcie od nóg. Kolana lekko rozluźnimy, wyciągniemy się za głowę i lekko podciągniemy miednicę.

Z wydechem obrócimy dłonie do przodu i rozciągamy ramiona w bok, ręce zatrzymamy kawałek pod poziomem barków. Z wdechem płynnie rozluźniamy z powrotem i cały czas ruch wstrzymujemy. Ciągłe ruch kontrolujemy. Powtórzymy kilka razy i rozluźnimy ramiona.

Ćwiczenie 2:

Postawimy jedną nogę do przodu na jeden koniec TB, przeciwną ręką chwyci drugi koniec TB. Rozluźnimy oba kolana, lekko podciągniemy miednicę i mocno wyciągamy się za głowę. U nogi w przedzie pilnujemy, żeby kolano było skierowane za małym palcem i tym kolaniem nie ruszamy.

Rękę trzymającą TB wyciągamy do przodu, bark odciągamy od ucha. Z wydechem stopniowo wyciągamy rękę za siebie i wykręcamy się za ręką (od pasu w górę, miednica stoi w miejscu). Płynnym ruchem wracamy z powrotem. Uważamy, aby bark był odciągnięty od ucha. Powtórzymy kilka razy, następnie wymienimy ręce i wykonamy w drugą stronę.

Ćwiczenie 3:

Leżymy na plecach, końce TB zawiniemy na dłoniach i jedną stopę wesprzemy w środku na TB. Wyrównamy barki, wyciągamy się za głowę, tułów zostaje na miejscu, nie wyginamy biodra.

Z wydechem wyciągamy podpartą nogę tak, żeby naprężać gumę jeszcze więcej i podnosimy nogę do góry do sufitu. Z wdechem, ciągnąc gumę płynnie wracamy z powrotem. Powtórzymy kilka razy i wykonamy drugą nogą.

Ćwiczenie 4:

Leżymy na plecach, stopy postawimy na TB mniej więcej w połowie, końce zawiniemy na dłoniach. Ręce są wzdłuż tułowia a guma zostanie luźno. Plecy zostają na macie, ale biodra nie wciskamy do maty, miednica swobodnie leży, barki są odciągnięte od uszy.

Wdech i z wydechem obrócimy dłonie do sufitu i wyciągamy ramiona w bok, (do napięcia gumy), nie wyginamy pleców. Z dalszym wdechem płynnie powracamy z powrotem, nie puszczamy od razu, cały czas ruch wstrzymujemy. Powtórzymy płynnie kilka razy.

Ćwiczenie 5:

Leżymy na plecach, końce TB zawiniemy na dłoniach. Jedna noga jest zgięta i opiera się o stopę. Drugą nogę włożymy do TB i opieramy w połowie stopy, nogę wyciągniemy na podłogę. Boki zostają na miejscu, tułów się nie rusza. Wyciągamy nogę daleko tak, aby naprężyć TB i to naprężenie utrzymujemy. Z wydechem podnosimy nogę kawałek nad ziemię i płynnie wychylamy w bok. Kolano i czubek są stale skierowane do sufitu. Z wdechem



wracamy z powrotem. Maksymalny zasięg ruchu jest 45 stopni. Nie podnosimy drugiego boku. Powtórzymy kilka razy i wykonamy drugą nogą.

Ćwiczenie 6:

Leżymy na boku, kolana są zgięte przed ciałem i są zawiązane TB na wstążkę. Dolne ramię jest pod głową, dłoń górnej ręki opieramy przed tułowiem.

Pięty zostaną przy sobie, z wydechem odchylamy górne kolano do naprężenia TB a z wdechem powoli powracamy z powrotem, ruch stale wstrzymujemy. Tułów utrzymujemy stale na miejscu i nie przechylamy miednicę do tyłu. Powtórzymy kilka razy i wykonamy na drugim boku.

Ćwiczenie 7:

Leżymy na boku, kostki mamy związane TB na wstążkę tak, aby trzymały się przy sobie i zaraz powstało duże napięcie. Górną nogę wyciągamy daleko, żeby wyrównać miednicę i nie wyginać pleców.

Z wydechem unosimy górną nogę i naciągamy TB, z wdechem płynnie wracamy z powrotem. Powtórzymy kilka razy i wykonamy na drugim boku.

Ćwiczenie 8:

Leżymy na brzuchu, nogi opieramy o śródstopie a głowę opieramy o czoło, aby nie powstawała tam rotacja. TB mamy położony przez plecy, końce są nawinięte na obu dłoniach. Lekko podciągniemy miednicę, tym wzmocnimy tułów, żeby się nie wyginać i odciągniemy barki od uszy.

Wyciągniemy ramiona daleko i z wydechem rozciągamy TB na boki, z wdechem wracamy z powrotem. Dłonie trzymamy w kierunku do ciała, lekko do sufitu. Powtórzymy kilka razy i rozluźnimy ramiona.

Ćwiczenie 9:

Kłęczymy, chwycimy końce TB i prawą stopę przełożymy przez środek gumy. Klękniemy na prawe kolano, stopę wesprzemy na palcach. Końce TB połączymy, lewym kolaniem je nadeśniemy, obniżymy się na przedramiona, wyrównamy barki i wyciągniemy się za głowę.

Nie wyginamy biodra, tułów i głowę trzymamy stale poziomo. Z wydechem opieramy nogę do TB. Wyciągniemy się za piętą daleko, nogę podniesiemy do sufitu nie za wysoko, tylko do przedłużenia tułowia. Z wydechem powracamy z powrotem. Powtórzymy kilka razy i wykonamy drugą nogą.

Ćwiczenie 10:

Kłęczymy, TB złożymy na pół, w połowie przeciągniemy palce prawej ręki. Lewą ręką chwycimy TB w połowie, wesprzemy się o dłoń, wyrównamy kolana na szerokość boków, wyciągniemy się za głowę.

Prawą rękę podniesiemy, obrócimy za kciukiem, żeby nakierować zewnętrzną rotację w barku. Z wdechem obracamy się za tą ręką do góry, ile pozwoli napięcie TB. Z wydechem powracamy płynnie z powrotem. Miednicę utrzymamy między kolanami, ciężar jest na obu kolanach. Powtórzymy kilka razy i wymienimy ręce.



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”

Seniorzy na boisko a nie do szpitala