



ĆWICZENIE Z THERABANDEM

Theraband to guma do ćwiczeń siłowych. Wykorzystujemy elastyczny opór gumy. Ćwiczenia koordynujemy z oddychaniem. Podczas ćwiczeń kontrolujemy centralne ustawienie stawu. Ćwiczymy tylko do poczucia zmęczenia. Ilość powtórek poszczególnych ćwiczeń wybieramy według zmęczenia. Bywa to 8 – 12 powtórek. Theraband używamy do codziennego ćwiczenia podczas wyjścia w teren i także podczas ćwiczeń domowych. Wzmacniamy tak mięśnie kończyn górnych, obręcz barkową i także mięśnie kończyn dolnych w różnych pozycjach – leżąc, siedząc, stojąc. Po skończeniu ćwiczenia mięśnie zawsze wyciągniemy i rozluźnimy.