

CVIČENÍ S THERABANDEM

Dobrý den, vítejte u cvičení s therabandem (TB). Poříd'te si TB přibližně 180 cm dlouhý, barva je čistě na vás. Každá barva udává jiný odpor toho gumového pruhu.

Cvik 1:

Přišlápnete TB cca v polovině, srovnáte trup a srovnáte chodidla zhruba na šířku boků, konce TB si namotáte na ruce. Abyste vytvořili mírný tah od nohou, lehce povolíte kolena, vytáhnete se za hlavou a mírně podsadíte pánev.

S výdechem vytočíte dlaně dopředu a jdete do upažení, ruce zastavíte kousek pod úrovní ramen. S nádechem plynule povolujete zpátky, i cestu zpět brzdíte. Stále je to kontrolovaný pohyb. Několikrát zopakujete a uvolníte paže.

Cvik 2:

Nakročíte si jednou nohou vpřed a přišlápnete jeden konec TB, protilehlá ruka uchopí druhý konec TB. Povolíte obě kolena, lehce podsadíte pánev a zůstanete hodně vytažení za hlavou. U nakročené nohy pohlídáte, aby koleno směřovalo za vaším prostředníčkem do dálky, a s tím kolenem již nehnete.

Ruku, která drží TB předpažíte, rameno táhnete od ucha. S výdechem postupně upažíte a následně se za rukou otočíte (od pasu nahoru, pánev stojí na místě). A celý pohyb plynule vracíte zpátky. Dáváte pozor, aby rameno zůstalo stažené od ucha. Několikrát zopakujete, následně vystřídáte a provedete na druhou stranu.

Cvik 3:

Ležíte na zádech, konce TB si omotáte na rukách a provléknete jím jednu nohu (opřete chodidlo). Srovnáte ramena, vytáhnete se za hlavou, trup zůstává na místě, nezmění se prohnutí v bedrech.

S výdechem vytáhnete tu nohu, abyste napnuli / prodloužili gumu ještě víc, a zvedáte nohu nahoru ke stropu. S nádechem plynule tahem vracíte zpět. Několikrát zopakujete a následně provedete druhou nohou.

Cvik 4:

Ležíte na zádech, chodidly přišlápnete TB cca v polovině, konce si namotáte na ruce. Když máte připaženo, můžete nechat gumu prověšenou, Záda zůstávají u podložky, ale bedra netlačíte do země, pánev volně leží, ramena srovnáte od uší.

Nadechnete se, s výdechem vytočíte dlaně ke stropu a snažíte se vytáhnout paže do upažení (do tahu gumy) a neprohnout záda. S dalším nádechem plynule vracíte zpět, nepovolíte naráz, zase tu cestu zpět brzdíte. Několikrát plynule zopakujete.

Cvik 5:

Ležíte na zádech, konce TB máte namotané na rukách. Jedna noha je pokrčená a opírá se o chodidlo. Druhou nohu provléknete TB a opřete v půlce chodidla, nohu natáhnete na zemi.

Boky zůstanou na místě, trup se ani nehne. Vytáhnete nohu do dálky, abyste napnuli TB a ten tah udržíte. S výdechem nadzvednete nohu kousek nad zem a plynule unožujete do strany. Koleno a špička směřují stále ke stropu. A s nádechem vracíte zpět.

Maximální rozsah pohybu je 45 stupňů. Neodlepujte se protilehlý bok. Několikrát zopakujete, následně provedete druhou nohou.

Cvik 6:

Ležíte na boku, kolena jsou pokrčená před tělem a jsou svázaná TB na mašličku. Spodní ruka je pod hlavou, dlaň horní ruky opřete před tělem.

Paty zůstanou u sebe, s výdechem odklápíte horní koleno do tahu TB a s nádechem vracíte pomalu zpět, pohyb stále brzdíte. Snažíte se trup udržet pevně na místě a neodklopit pánev dozadu. Několikrát zopakujete, následně provedete na druhém boku.

Cvik 7:

Ležíte na boku a kotníky máte svázané TB na mašli, aby držely u sebe a vznikl okamžitě velký tah. Horní nohu vytáhnete do dálky, abyste srovnali pánev a nepropadali se v trupu.

S výdechem jdete do čistého unožení a snažíte se natáhnout TB, s nádechem plynule vracíte zpět, Několikrát zopakujete, následně provedete na druhém boku.

Cvik 8:

Ležíte na břiše, nohy opřené o nártý a hlavu opřenou o čelo, aby tam nebyla rotace. TB máte přes záda, konce namotané na obě ruce. Lehce podsadíte pánev, čímž zafixujete trup, abyste se neprohýbali a stáhnete ramena od uší.

Vytáhnete ruce do dálky a s výdechem se snažíte roztahovat TB do stran, s nádechem vracíte zpět. Dlaně se snažíte udržet směrem k tělu, mírně ke stropu. Několikrát zopakujete a uvolníte paže.

Cvik 9:

Jste ve vysokém kleku, uchopíte konce TB a pravé chodidlo provléknete středem gumy. Dokleknete na pravé koleno, chodidlo opřete o prsty. Konce TB spojíte, levým kolenem je přišlápnete, snížíte se na předloktí, srovnáte ramena a vytáhnete se za hlavou.

Snažíte se neprohnout v bedrech, trup a hlavu držíte stále v rovině a s výdechem zaberete nohou do TB. Vytáhnete se za patou do dálky, nohu zvedáte ke stropu jen do prodloužení trupu, pak s nádechem vracíte zpět. Několikrát zopakujete, následně provedete druhou nohou.

Cvik 10:

Jste v kleku, TB přepůlíte, v pŕlce provléknete svou pravou ruku. Levou rukou uchopíte TB v polovině, opřete se o dlaň, dorovnáte kolena na šířku boků, vytáhnete se za hlavou.

Pravou ruku nadzvednete, vytočíte za palcem, abyste nastavili zevní rotaci v rameni, a s nádechem se vytáčíte za tou rukou nahoru, kam vám dovolí tah TB. S výdechem se plynule vracíte zpět. Pánev se snažíte udržet mezi kolena, váha je na obou kolenou. Několikrát zopakujete, následně vyměníte ruce.