

**К ЗДОРОВЬЮ И СИЛЕ -
С ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТОЙ!**

**Thera-Band**[®]

Требуйте оригинальную продукцию
Тера-Банд[®]



Профессиональное руководство
для ежедневных тренировок

Введение.....	1
Общие сведения о продукции	
Материал и его свойства.....	2
Как правильно подобрать ленту.....	4
Как правильно держать ленту.....	4
Дополнительные принадлежности.....	5
Практические указания по выполнению упражнений.....	6
Упражнения для взрослых	
Укрепление мышц.....	7
Упражнения для пожилых.....	20
Упражнения для детей.....	24

В 1978 году в штате Огайо, США появились первые разноцветные ленты из латекса под названием Тера-Банд®. Так было положено начало ведущего мирового бренда высококачественных компактных тренажеров, а также эффективных программ развития силы, гибкости и подвижности. За минувшие десятилетия потребности рынка услуг в сфере здоровья, фитнеса и реабилитации постоянно возрастали. Вместе с ними расширялся и ассортимент продукции Тера-Банд®. Сейчас под этой маркой доступен полный спектр тренажеров и комплексных программ, направленных на укрепление здоровья и повышения физической активности. Они адресованы самым различным группам потребителей: от высококвалифицированных профессионалов до домашних пользователей.

Существенным фактором успеха торговой марки Тера-Банд® было и остается интенсивное сотрудничество с экспертами: врачами, инструкторами ЛФК, спортивными тренерами. В 1999 г. была основана Академия Тера-Банд® - всемирный форум для совместных научных исследований, образовательной деятельности, подготовки инструкторов и обмена практическим опытом. Целью этого проекта является внедрение новейших достижений науки в разрабатываемую продукцию и комплексы упражнений.

Эластичная лента-амортизатор Тера-Банд® находит широкое применение в самых различных сферах. Ее высокая эффективность подтверждена многочисленными исследованиями, которые засвидетельствовали позитивные результаты использования ленты в лечебно-физкультурных и общеоздоровительных программах. Эти исследования продемонстрировали, в частности, следующие эффекты:

Укрепление мышц - снижение болевых синдромов - улучшение баланса - развитие выносливости - снижение опасности травм, вызванных падением, - нормализация кровяного давления - улучшение осанки - улучшение подвижности и гибкости - улучшение функциональных показателей организма.

Подробные материалы научных исследований сохранены в базе данных Академии. Ознакомьтесь с ними можно на веб-странице, расположенной по адресу **www.Thera-BandAcademy.com/research**

Материал и свойства эластичной ленты

Эластичная лента Тера-Банд® - это экономичный, компактный и разносторонний тренажер. Система линейно возрастающего сопротивления лент обозначается легко узнаваемой, характерной для всей продукции Тера-Банд® цветовой маркировкой: бежевый цвет (минимальное сопротивление), желтый, красный, зеленый, синий, черный, серебряный и, наконец, золотой цвет

(максимальное сопротивление). Эта система обеспечивает точный подбор нагрузки в зависимости от физического состояния каждого конкретного пациента. Сила сопротивления ленты зависит от коэффициента ее растяжения. Так, если растянуть 50-сантиметровый отрезок красной ленты до 100 см, коэффициент растяжения ленты составит 100%. Необходимое для этого усилие (1,8 кг) можно определить, воспользовавшись приведенной ниже таблицей:

Сопротивление в кг

Растяжение в %	Желтый	Красный	Зеленый	Синий	Черный	Серебр.	Золотой
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

Лента-амортизатор - натуральный продукт, изготовленный из чистого природного латекса*. Поверхность готового изделия была обработана тальком. Чтобы лента прослужила вам как можно дольше, обработку тальком необходимо время от времени повторять. Лицам с аллергией на латекс мы рекомендуем использовать ленты Тера-Банд®, изготовленные без применения данного материала.

Старайтесь соблюдать правила использования и ухода за лентами - от этого зависит срок службы изделия и безопасность тренировок:

- Не допускайте соприкосновения лент с острыми предметами: ювелирными изделиями, длинными ногтями, грубыми подошвами обуви и т.п. Повреждение материала может привести к разрыву. Проверяйте состояние ленты перед каждым занятием! Вы также можете использовать оригинальные аксессуары, предлагаемые фирмой Тера-Банд®, – они расширяют возможности тренировки и предотвращают чрезмерный износ ленты.
- Например, чтобы скрепить друг с другом оба конца ленты, воспользуйтесь соединительной петлей. Чтобы превратить ленту в замкнутую петлю, вы можете использовать крепежную петлю Тера-Банд® Ассист™ - это удобнее, надежнее и безопаснее, чем

- связывать ленту узлом или соединять ее клипсами.
- Храните ленту в свернутом виде в сумке или коробке, защищайте ее от воздействия прямых солнечных лучей и высоких температур (отопительных приборов), вызывающих пересыхание материала.
- Регулярно обрабатывайте ленту тальком - это предотвращает “слипание” ленты под действием влаги или пота.
- Загрязненную ленту можно вымыть водой с мылом и высушить в развернутом виде. После обработки тальком лента снова готова к использованию.
- Неправильное или неосторожное использование ленты может привести к травмам. Поэтому не следует выполнять упражнений, вызывающих боль или способных причинить ущерб вашему здоровью. В частности, избегайте таких упражнений, при которых сорвавшаяся лента может ударить вас по голове.
- Лента – не детская игрушка! Дети должны выполнять упражнения только под присмотром взрослых!
- Старайтесь не пользоваться слишком короткими лентами. Оптимальная длина эластичной ленты составляет от 2,5 до 3,0 м. Она помогает избежать резкого возрастания нагрузки, нарушения техники выполнения упражнений и разрыва ленты (это может произойти при растяжении более чем на 300%).

- ➔ Допускается использование ленты в бассейнах или естественных водоемах. Однако, после этого ленту необходимо ополоснуть хлорированной водой и высушить в развернутом виде.

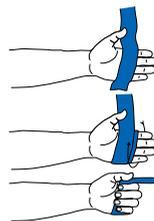
Как подобрать «правильную» ленту

Выбор цвета ленты и, тем самым, правильной нагрузки, зависит от индивидуального уровня физической подготовки. Эластичность ленты должна быть подобрана так, чтобы каждое упражнение можно было повторить около 15 раз. Практика показала, что бежевая и желтая ленты чаще всего используются в лечебной физкультуре при травмах, а также пожилыми людьми. Для профилактической тренировки женщин можно использовать эластичные ленты красного и зеленого цвета. Мужчины, как правило, успешно справляются с зеленой и синей лентами. Черную ленту следует использовать только при достаточно высоком уровне физической подготовки. Изделия, маркированные золотым и серебряным цветом, предназначены преимущественно для профессиональных спортсменов.

Захват и наматывание ленты

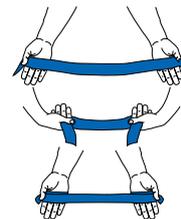
Чтобы предотвратить случайное соскальзывание ленты с руки или ноги, ее обязательно обматывают в два оборота.

Захват ленты руками



Наматывание ленты на одну руку

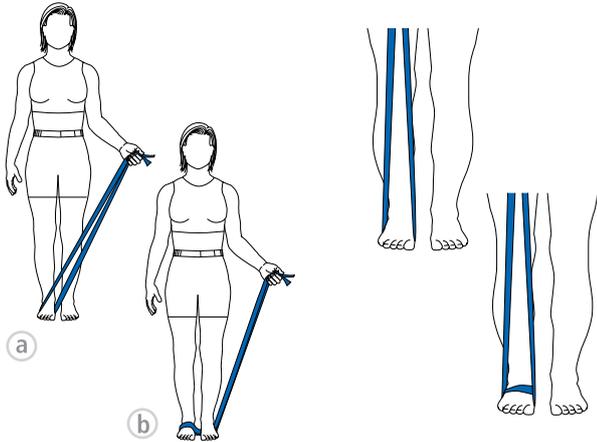
Положите расправленную ленту на кисть руки. Конец ленты обращен к мизинцу. Оберните ленту вокруг кисти и прижмите ее большим пальцем.



Наматывание ленты на обе руки

Возьмите расправленную ленту обеими руками на расстоянии, превышающем ширину плеч. Концы ленты обращены к мизинцам. Поверните кисти рук внутрь, так чтобы лента наматалась на них в один-два оборота.

Крепление ленты к ногам



Петля вокруг одной ноги

- a** Встаньте одной ногой на середину ленты.
- b** Сформируйте из ленты петлю и зафиксируйте ее стопой второй ноги.

Обматывание ленты вокруг ноги

Встаньте одной ногой на середину ленты. Обмотайте один из концов ленты вокруг стопы.

Полезные принадлежности для упражнений с эластичной лентой

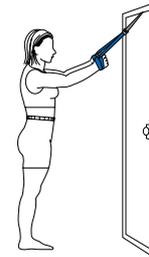
Эластичные ленты Тера-Банд® - это простой и чрезвычайно эффективный тренажер с неограниченными возможностями. Расширить набор упражнений помогают также и дополнительные принадлежности (крепежная петля Тера-Банд® Ассист™, дверной фиксатор, рукоятки, ножные крепления, спортивные ручки).

Крепежная петля Ассист™



Двойная петля для защиты ленты от повреждений (используется для захвата рукой, для крепления к ноге или к шведской стенке, для формирования замкнутой петли).

Дверной фиксатор



Удобное и надежное крепление (позволяет самостоятельно выполнять упражнения, для которых обычно требуется помощь партнера).

Упражнения с эластичной лентой

Целью общеукрепляющих профилактических упражнений является, в первую очередь, повышение выносливости, укрепление мускулатуры и, как следствие, улучшение фигуры и осанки.

Для достижения этих целей начинающие могут выбрать 6-8 упражнений из числа предлагаемых в этом руководстве. Каждое упражнение следует выполнять 15-20 раз. Весь комплекс упражнений можно повторять от 1 до 3 раз. На всем протяжении занятий нагрузка не должна восприниматься как чрезмерно высокая. В противном случае, следует заменить ленту на более тонкую. Вполне вероятно, что для разных частей тела вам понадобятся ленты различных цветов! Возможно также, что через некоторое время, освоившись с новыми упражнениями, вы почувствуете необходимость увеличить нагрузку. Тогда вы можете взять более упругую ленту или увеличить количество повторов и частоту тренировок. Во время выполнения упражнений соблюдайте следующие правила:

→ Следите за правильным положением тела в исходной позиции, при выполнении движений и после завершения упражнения. Выполняйте упражнения плавно, контролируйте правильную технику движений.

- В исходном положении, перед началом каждого упражнения, лента должна быть слегка натянута. Это, в первую очередь, необходимо для защиты суставов.
- Правильная нагрузка на мышцы и суставы зависит от направления, в котором вы растягиваете ленту. Необходимо обязательно соблюдать установленную величину угла между лентой и тренируемой частью тела (рукой, ногой). При величине угла 90° нагрузка максимальна. При углах менее 30° эффективная нагрузка практически исчезает.
- Тренировка не должна вызывать болевых ощущений. Почувствовав боль, прервите выполнение упражнения и немного отдохните. Если боли появляются систематически, обратитесь за советом к врачу.
- В этой брошюре для каждого упражнения мы описали исходную и конечную позицию. Внимательно ознакомьтесь с фотографиями и сопроводительным текстом и представьте себе весь порядок выполнения упражнения.
- ВСЕГДА, если это возможно, выполняйте упражнения как левой, так и правой частью тела, даже если на фотографии изображена только одна из двух сторон.

Сгибание рук



Базовое упражнение

а

Исходное положение



а

Конечное положение

Базовое упражнение а

В положении стоя слегка выставьте вперед одну ногу и встаньте ею на середину ленты. Ладони обращены вверх. Сгибайте и разгибайте руки в локтях.

Вариант



с

Конечное положение

Вариант б (без иллюстрации)

Выполняйте как а, одновременно сгибая ногу в колене.

Вариант «Экскаватор» с

Выполняйте как а, но при этом поднимайте руки вверх и вперед, одновременно сгибая их в локтях.

Раздвижная дверь

Исходное положение **а**



Конечное положение **а**

Базовое упражнение **а**
Встаньте на середину ленты

Разведите руки в стороны, поднимая их до уровня плеч (как бы открывая раздвижную дверь), а затем снова вернитесь в исходное положение.

Вариант **б** (без иллюстрации):
Выполняйте как **а**, одновременно сгибая ноги в коленях.

Подъем рук над головой



Исходное положение

Встаньте на середину ленты. Захватите правой рукой левый, а левой рукой - правый конец ленты.



Конечное положение

Поднимайте руки над головой справа и слева от туловища.

«Бабочка»



Исходное положение



Конечное положение

Пропустите ленту за спиной; концы ленты удерживайте руками по бокам от туловища; руки согнуты в локтях.

Выпрямив руки, соедините оба конца ленты перед собой.

«Гребля»



Исходное положение



Конечное положение

Захватите ленту перед собой на уровне груди. Руки вытянуты вперед, расстояние между ними должно составлять около 10 см.

Удерживайте одну руку в вытянутом положении, а вторую оттяните назад. Затем поменяйте руки местами. После каждых 2-3 повторов ненадолго расслабляйте мышцы рук и плечевого пояса, а затем возобновляйте выполнение упражнения.

(Эффективность упражнения возрастает при использовании дверного фиксатора).

«Приветствие»

Базовое упражнение

а

Исходное положение



а

Конечное положение



Базовое упражнение а

В положении стоя слегка выставьте вперед одну ногу и встаньте ею на середину ленты. Захватите ленту крест-накрест. Ладони обращены вверх. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к телу. Вытяните руки вперед, а затем в стороны и вверх.

Вариант

б

Конечное положение



Вариант б «Ласточка»

Свободной ногой сделайте шаг вперед и перенесите на нее центр тяжести. Одновременно распрямите руки и вторую ногу.

Диагональное растяжение



Встаньте на середину ленты, ноги находятся на ширине плеч. Захватите ленту крест-накрест перед собой.

Исходное положение



Вытяните правую руку и левую ногу. Повторите то же движение левой рукой и правой ногой.

Конечное положение

Прямое скручивание**Базовое упражнение**

а

Исходное положение



а

Конечное положение

Базовое упражнение а

Лежа на спине, поднимите ноги, согнутые в коленях под углом около 90°. Захватите середину ленты подошвами обеих ног и обмотайте ее вокруг каждой стопы. Захватите концы ленты руками. Кисти рук отведите за голову (локти обращены в стороны!). Слегка приподнимите туловище, а затем снова опустите его. Это упражнение идеально подходит для начинающих, поскольку лента облегчает выполнение движений.

Вариант

б

Конечное положение

Вариант б

Лента закреплена сзади дверным фиксатором. Вытяните руки вперед к бедрам, слегка приподнимая туловище. Этот вариант обеспечивает более высокую нагрузку, чем а, поскольку сопротивление ленты затрудняет подъем туловища.

Скручивание с поворотом

а

Исходное положение



а

Конечное положение



Базовое упражнение а

Упражнение выполняется лежа на спине, лента пропущена под туловищем. Стопы ног касаются пола. Кисти рук с намотанной лентой лежат на полу. Поочередно вытягивайте руки по направлению к противоположному колену.

Вариант

б

Конечное положение



Вариант б

Сядьте на пол. Середину ленты поместите под свод правой стопы. Удерживая концы ленты руками, медленно поверните верхнюю часть туловища налево, преодолевая сопротивление ленты. Выполните упражнение в противоположную сторону.

На четвереньках**Исходное положение****Конечное положение**

Стоя на четвереньках, поместите середину ленты под свод одной из стоп. В упоре на предплечьях руки удерживают концы ленты на уровне головы.

Вытяните ногу, а затем плавно верните ее в прежнее положение. Чтобы избежать неприятного давления на колено опорной ноги, подложите под него мягкую подушку (на иллюстрации изображен тренажер баланса).

Отведение



Исходное положение

Встаньте одной ногой на оба конца ленты, вторую ногу проденьте в образовавшуюся петлю.



Конечное положение

Отведите свободную ногу в сторону.

Приведение



Исходное положение

Встаньте одной ногой на оба конца ленты, вторая нога продета в образовавшуюся петлю и слегка выставлена вперед.



Конечное положение

Натяните ленту перекрестным движением свободной ноги перед опорной.

Сгибание ног



Исходное положение

В положении стоя, одна нога немного выдвинута вперед. Обмотайте ленту вокруг задней ноги, второй ногой наступите на ленту.



Конечное положение

Согните ногу в колене, растягивая ленту. Плавно вернитесь в исходное положение

Упражнения для пожилых и ослабленных пациентов

Регулярно выполняя упражнения с эластичными лентами-амортизаторами, вы сможете лучше преодолевать трудности, связанные с выполнением повседневных бытовых задач. Вы сами быстро заметите, что стали легче справляться с привычными ежедневными нагрузками.

«Встали-сели»



Исходное положение а



Конечное положение а

Сядьте на середину ленты. Оберните ленту вокруг бедер. Скрестите концы ленты перед собой и удерживайте их руками на уровне середины бедра.

Встаньте, поднимая и разводя в стороны обе руки. Вернитесь в исходное положение.

- а) ноги стоят параллельно
- б) одна нога слегка выставлена вперед (без иллюстрации)

Наклон-распрямление



Исходное положение **а**



Конечное положение **а**

Базовое упражнение **а**

Захватите перед собой примерно 20 см ленты. Кисть одной руки находится на уровне бедер. Наклонитесь вперед, потянув ленту второй рукой вниз (ноги стоят параллельно или одна нога выставлена вперед).

Вариант



Конечное положение **б**

Вариант **б**

Потянитесь вверх, поднимая одну или обе руки.

Вариант **с**

Объедините оба предыдущих варианта: наклон и растяжение.

Шаг вбок **Базовое упражнение**



а

Исходное положение



а

Конечное положение

Базовое упражнение а

Обмотайте ленту вокруг бедер.

а Сделайте шаг в сторону (только в одном направлении)

Вариант



с

Конечное положение

Вариант б (без иллюстрации)

Шаг в сторону - попеременно влево и вправо

Вариант с

Шаг в сторону в сочетании с наклоном.

«Подъем тяжестей» Базовое упражнение



Базовое упражнение (a)

Встаньте на середину ленты. Захватите концы натянутой ленты на уровне бедер. Слегка согните ноги в коленях, а затем снова распрямите их, преодолевая сопротивление ленты.

Вариант



Вариант (b)

Положите кисти рук на плечи. Сгибайте и разгибайте ноги в коленях

Упражнения для детей

Важно уделять как можно больше времени подвижным играм с ребенком. Это хорошо делать на свежем воздухе, но при плохой погоде можно заниматься и в помещении.

Попробуйте сами!

Лошадка



Лента вокруг пояса - и побежали! «Лошадка» тянет за собой второго ребенка или бежит вперед, преодолевая сопротивление ленты. А теперь попробуем закрыть глаза и ориентироваться вслепую.

Канатоходец



Натяните ленту примерно в 10 см над полом. Попробуем пройти по «канату» (вперед, назад, с закрытыми глазами).

Скакалка



Просто берем концы ленты в руки и прыгаем!

Бокс



а

Базовое упражнение

Базовое упражнение а

Встаньте на середину ленты. Захватываем концы ленты перед собой и начинаем боксировать (бьем по воображаемому противнику).



б

Вариант

Вариант «Супермен» б

Захватываем концы ленты справа и слева от себя и начинаем вытягивать их вверх - одновременно или по очереди.

Скачем - прыгаем - бежим



а
Базовое упражнение

Базовое упражнение а

Лента расстелена на полу. Прыгаем через ленту боком.



б
Вариант

Вариант б

Перескакиваем через несколько лент, параллельно расстеленных на полу.



с
вариант

Вариант с

Катим мяч между лентами.

Лабиринт



Растянуть несколько лент на разной высоте и под разными углами.

Базовое упражнение



Вариант

Как перебраться на другую сторону лабиринта?
(Можно ползать, прыгать, делать все что угодно...)

Водные лыжи



Базовое упражнение

Стоя на неустойчивой поверхности (тренажер баланса, гимнастический мат и т. п.), захватываем руками оба конца ленты. Середину ленты держит взрослый. Поочередно тянем то левый, то правый конец ленты. А что будет, если взрослый тоже потянет за середину?



Вариант

Выполняя упражнение, пытаемся сесть на корточки.

Интересно, у меня так получится?



ООО "Калина"

Россия, Санкт-Петербург, ул. Бумажная, д.18, лит. В, офис
332, БЦ "Портал"
e-mail: info@lifecokspb.ru
тел: +7 (812) 945-92-95

ООО "Калина" - официальный дистрибьютор - импортер
'М Thera-Band на территории РФ и СНГ'

Thera-Band® в сочетании с цветовой комбинацией является зарегистрированным товарным знаком, принадлежащим The Hygenic Corporation. Его использование без соответствующего разрешения преследуется по закону.

© 2006 Thera-Band GmbH. Все права защищены.

