

## ZESTAW ĆWICZEŃ Z TAŚMĄ THERA – BAND



## Zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem taśmy *thera – band*

Regularne wykonywanie ćwiczeń przynosi ze sobą wiele korzyści.

Oto część z nich:

- ✓ poprawa samopoczucia
- ✓ podtrzymywanie i poprawa zdrowia fizycznego
- ✓ poprawa wykonywania czynności dnia codziennego
- ✓ zmniejszenie ryzyka upadków
- ✓ poprawa przebudowy tkanki kostnej
- ✓ pobudzenie procesów przemiany materii

Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy uwzględnić przeciwwskazania:

- x ostry stan zapalny kości, stawów, mięśni
- x gorączka
- x stany zapalne skóry
- x cukrzyca gdy poziom cukru wynosi  $< 100\text{mg/dl}$  ( $5,5\text{ mmol/l}$ ) lub  $> 300\text{mg/dl}$  ( $16,6\text{ mmol/l}$ )
- x osteoporoza ze znaczną utratą masy kostnej (wtedy ćwiczenia lekkie, zmniejszające ryzyko upadków)
- x nowotwory przy ciężkiej leukopenii
- x złe samopoczucie przed lub w trakcie ćwiczeń
- x w przypadku endoprotezoplastyki stawu biodrowego nie należy wykonywać *ćwiczenia 2*, w pozostałych *ćwiczeniach* ważne aby kąt zgięcia stawu biodrowego nie przekraczał  $90^{\circ}$

Do każdego ćwiczenia proszę wykonać 10 powtórzeń.

Ilość serii dowolna.

Ćwiczenia należy wykonać na lewą i prawą stronę ciała.

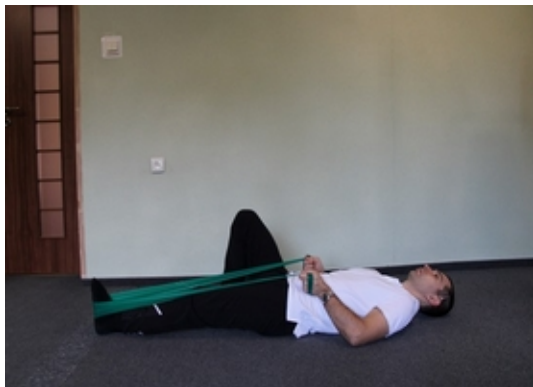
Zgodnie z własnymi możliwościami należy pamiętać o prawidłowej postawie.

Podczas leżenia na plecach w przypadku uczucia dyskomfortu w obrębie głowy, można podłożyć np. zrolowany ręcznik.

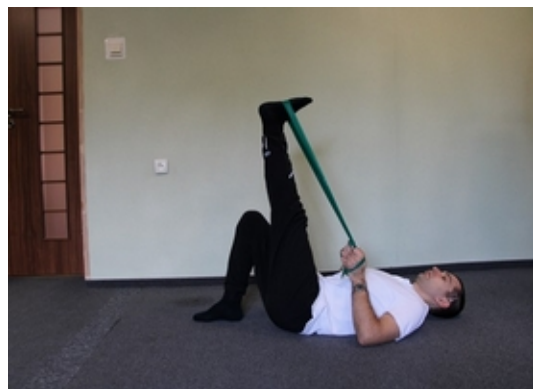
Podczas siedzenia proszę pamiętać o prostych plecach.

Plecy nie opierają się o oparcie krzesła, broda nie wysuwa się poza mostek. W razie jakichkolwiek wątpliwości przed podjęciem ćwiczeń warto poradzić się lekarza specjalisty.

### ćwiczenie 1



Przez lewą stopę przełóż taśmę, oba końce trzymaj w rękach.  
Połóż się na plecach, prawą nogę trzymaj zgiętą w kolanie.  
Lewa kończyna wyprostowana.

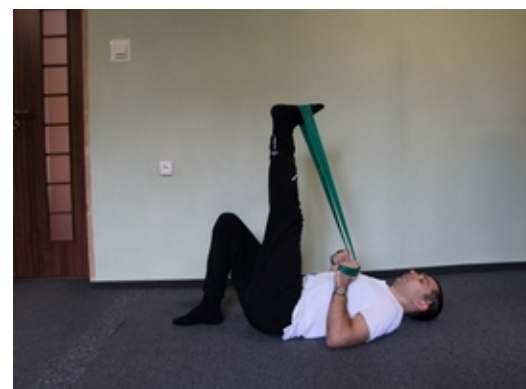


Trzymając naciągniętą taśmę, unosz lewą nogę do góry i opuść w dół.

### ćwiczenie 2

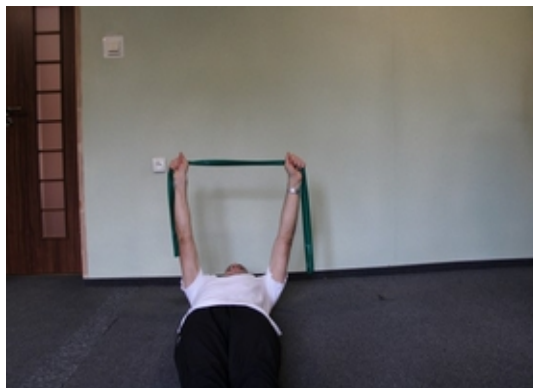


Przez lewą stopę przełóż taśmę, oba końce trzymaj w rękach.  
Połóż się na plecach, lewą kończynę trzymaj przy brzuchu, prawa  
stopa przy zgiętym kolanie spoczywa na podłożu.

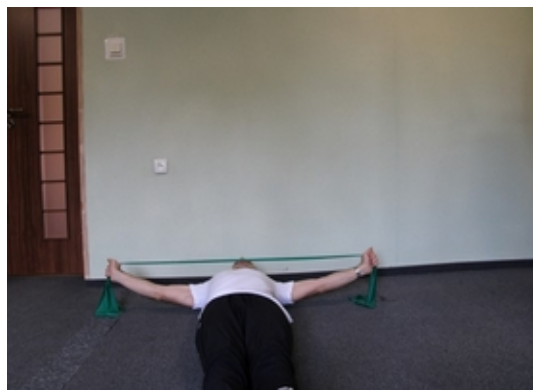


Prostuj lewą nogę, kierując stopę w stronę sufitu.

### ćwiczenie 3

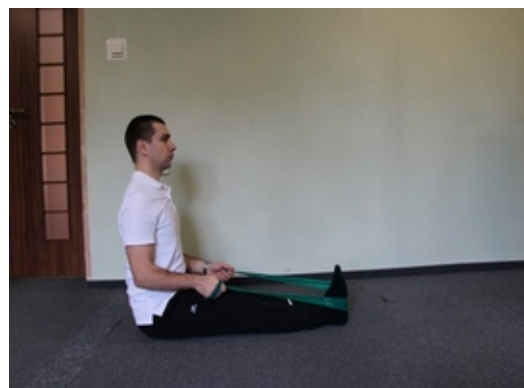


Położ się na plecach, ręce wyciągnij w górę a w nich trzymaj taśmę.

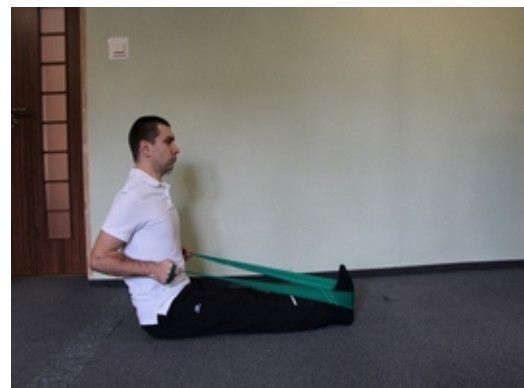


Rozciągaj taśmę w poprzek.

### ćwiczenie 4



Usiądź z wyprostowanymi nogami. Taśmę przełóż przez stopy, obydwa końce trzymaj w rekach.

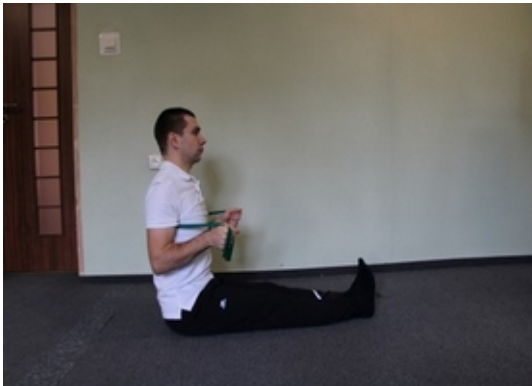


Przyciągaj taśmę do siebie, kierując łokcie za plecy.

### ćwiczenie 5

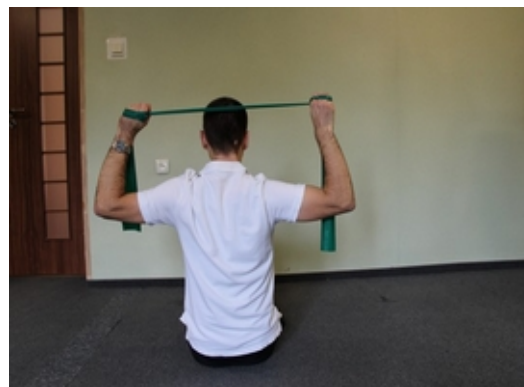


Usiądź z wyprostowanymi nogami.  
Ręce wyciągnij przed siebie, trzymaj  
w nich taśmę przeciągniętą za plecami, tuż pod pachami.

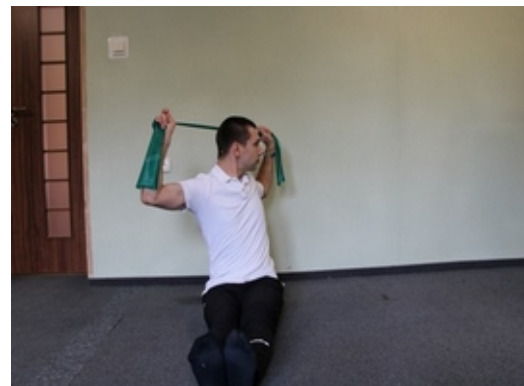


Przyciągaj ręce do siebie i prostuj.

### ćwiczenie 6



Usiądź z wyprostowanymi nogami.  
Ramiona trzymaj odwiedzione, przedramiona zgięte.  
Taśmę utrzymuj w rękach delikatnie naciągniętą.



Wykonaj skręty tułowia.

### ćwiczenie 7



Usiądź na krześle, taśmę trzymaj w rękach, przedramiona zgięte w łokciach.



Rotuj ramiona na zewnątrz.

### ćwiczenie 8



Usiądź na krześle, taśmę trzymaj w obydwu rękach.



Rozciągaj taśmę po przekątnej.

### ćwiczenie 9

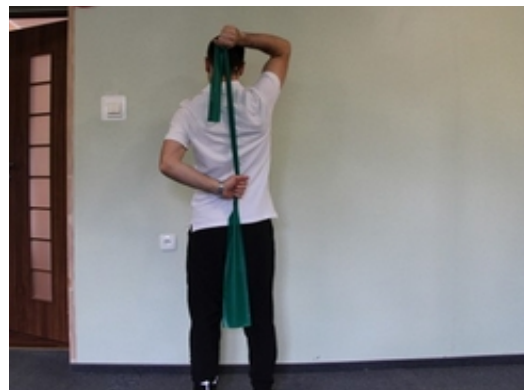


Usiądź na krześle, trzymaj taśmę w rękach za plecami.

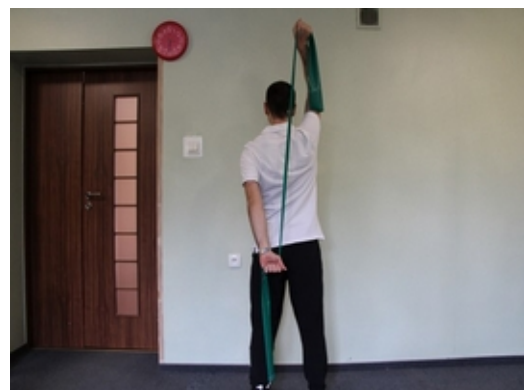


Prawa ręka zostaje w miejscu, wykonuj odwodzenie lewej ręki do poziomego barków.

### ćwiczenie 10



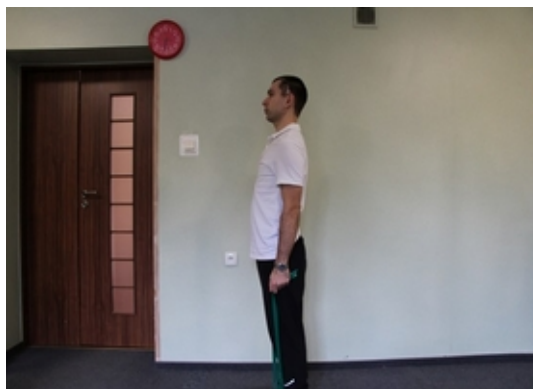
Przyjmij pozycję stojącą.  
W rękach trzymaj taśmę.  
Prawą rękę trzymaj zgiętą nad głową, lewą zgiętą za plecami.



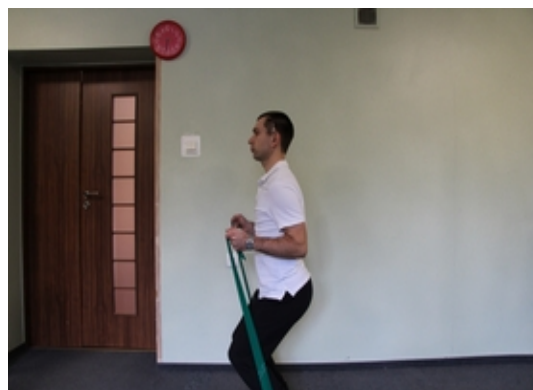
Wykonaj ruch prostowania przedramion.



### ćwiczenie 11

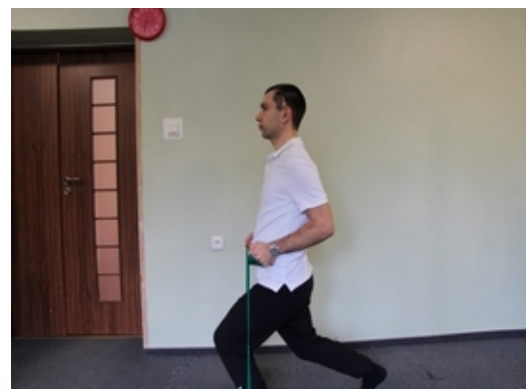


Trzymaj taśmę między stopami i w rękach.



Przejdź do półprzysiadu zginając przedramiona.

### ćwiczenie 12



Przejdź do delikatnego wykroku w przód.  
Pod lewą stopą i w rękach trzymaj taśmę oraz zgięte przedramiona.



Prostuj lewe kolano.