

## Thera – Band – ćwiczenie podstawowe 1.

### Zakładanie taśmy thera – band

Założ thera-band na prawą rękę w taki sposób, aby czubki palców i okolice stawów śródreczno – palczkowych zostały zakryte. Wokół grzbietu lewej ręki owiń podwójne końce taśmy, jak zawsze, zgodnie z motto: „do siebie....od siebie”.

### Kontroluj:

1. Czy siedzisz wyprostowany
2. Czy szyja jest wyprostowana

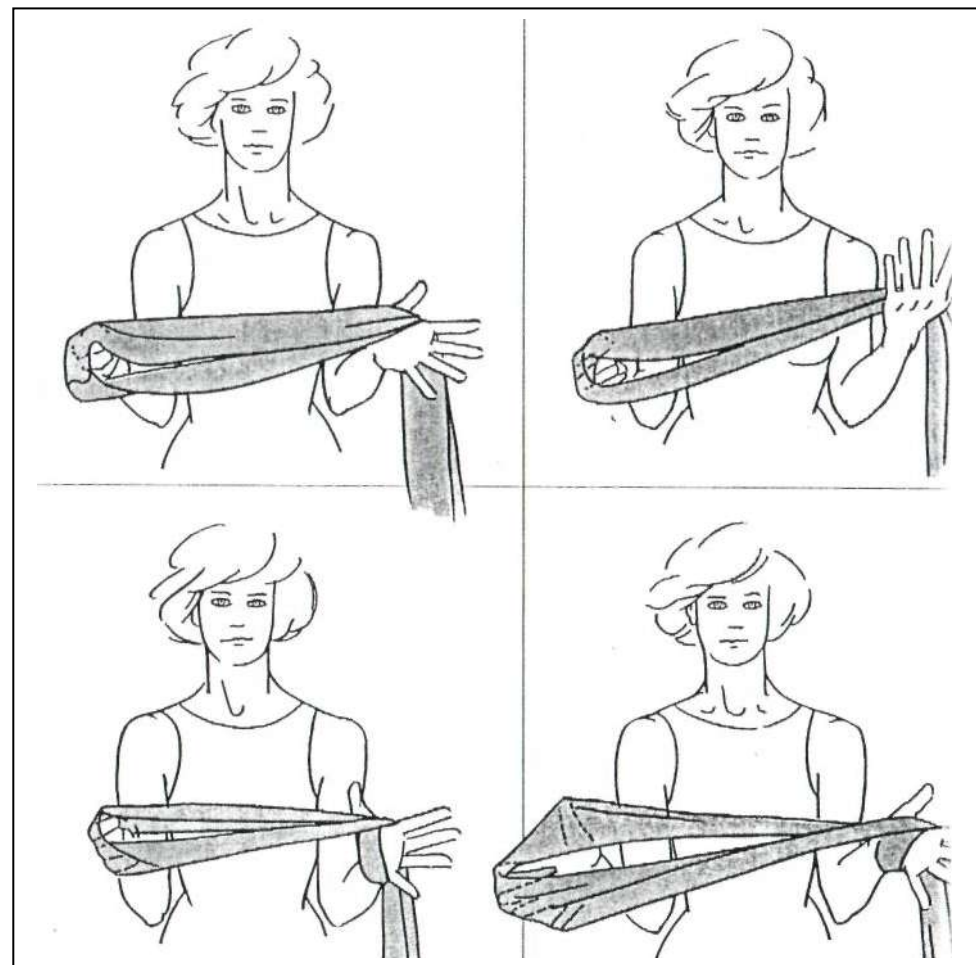
### Kierunek rozciągania taśmy:

Taśma Thera-band przyciąga palce prawej ręki do zgięcia.

### Wykonanie:

Grzbiety dłoni pokazują do tyłu. Palce lewej ręki są wyprostowane i rozstawione. Palce prawej ręki są zgięte.

- Prostuj i rozstawiaj palce prawej ręki przeciwko oporowi taśmy.
- Powoli poddawaj się ciągowi taśmy thera-band
- Powtórz to ćwiczenie kilkakrotnie powoli i dokładnie
- Teraz ćwicz palce lewej ręki podczas gdy prawa ręka napina taśmę thera-band.



## Thera – Band – ćwiczenie podstawowe 2.

### Zakładanie taśmy Thera – band

Jak w ćwiczeniu 1:

Jedną ręką naciąga taśmę, a druga wykonuje ćwiczenie.

Teraz taśma pokrywa grzbiet dłoni wraz z czubkami palców.

(Ostrożnie: długie paznokcie mogą uszkodzić taśmę).

### Kontroluj:

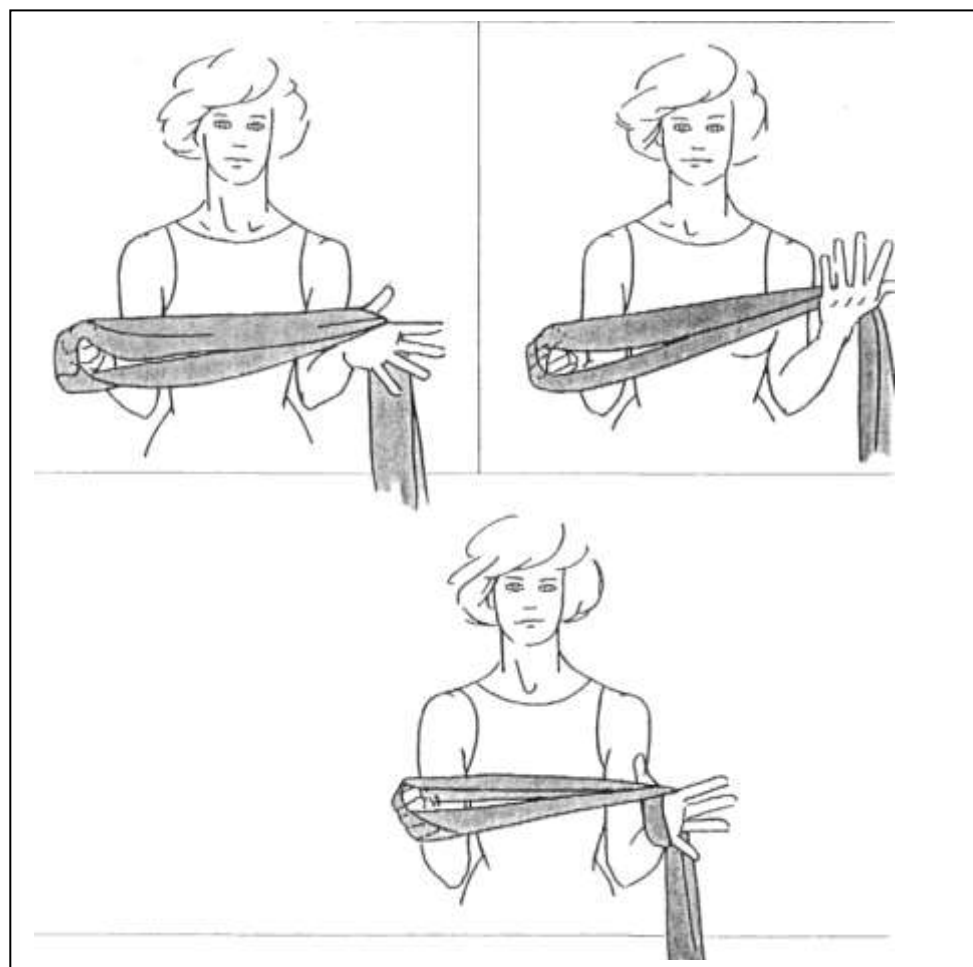
1. Czy siedzisz wyprostowany
2. Czy szyja jest wyprostowana

### Kierunek rozciągania taśmy:

Thera-band przyciąga grzbiet dłoni i palce prawej ręki do zgięcia.

### Wykonanie:

- Grzbiet lewej ręki skierowany jest do tyłu, palce są wyprostowane i rozstawione.
- Prawa ręka i palce są zgięte.
- Staw nadgarstkowy i palce powoli zginają się, poddając się ciągowi taśmy
- Powtarzaj to ćwiczenie powoli i dokładnie.
- Teraz wykonuj ćwiczenie grzbietem lewej ręki, podczas gdy prawa ręka naciąga taśmę.



## Thera – Band – ćwiczenie podstawowe 3.

### Zakładanie taśmy Thera – band

Zawiń taśmę Thera-band wokół grzbietów rąk zgodnie z motto: „do siebie...od siebie”.

### Kontroluj:

1. Aby taśma nie pokrywała palców
2. Aby grzbiety dłoni zwrócone były w górę
3. Czy siedzisz prosto

### Kierunek rozciągania taśmy:

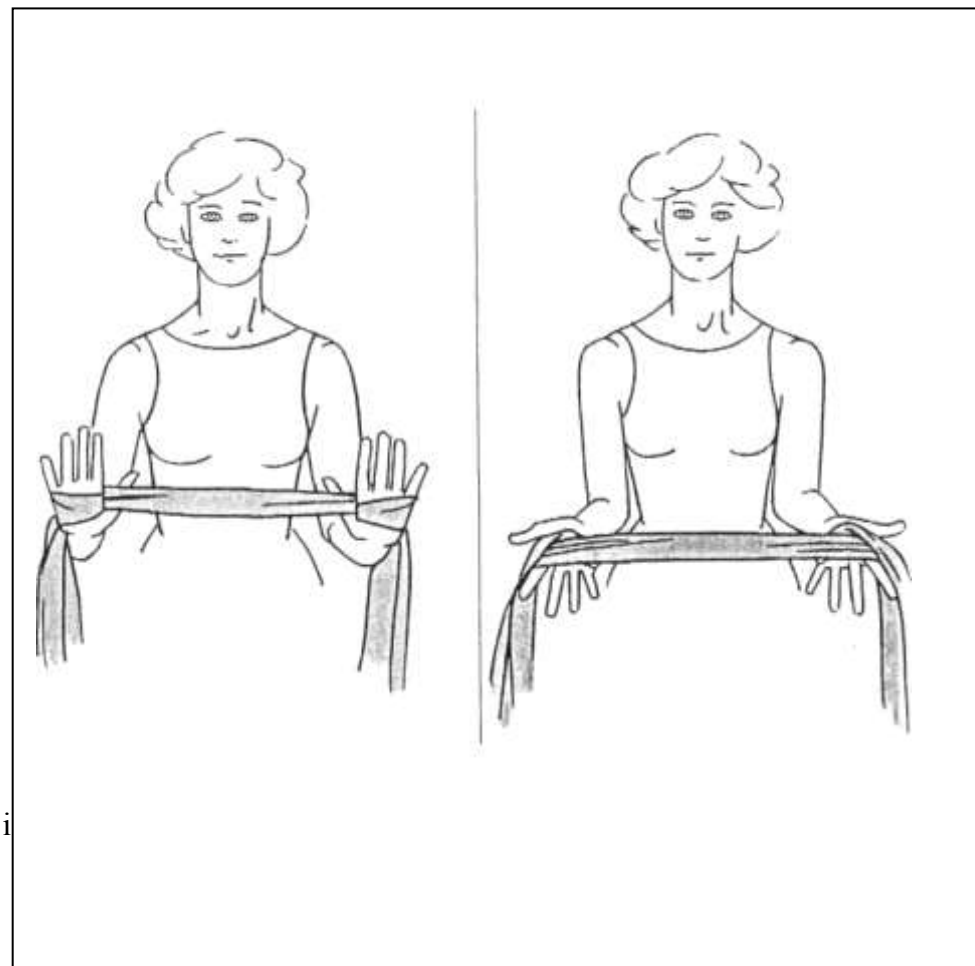
Thera-band przyciąga przedramiona do wewnątrz; grzbiety rąk są skierowane do ciała.

### Wykonanie:

Bez zmiany pozycji palców i rąk; łokcie ustawione pod kątem 90°.

- Obracaj przedramiona na zewnątrz (kciuki skierowane są na zewnątrz i do dołu).
- Zrób kilka głębokich oddechów brzuchem
- Pozwól aby taśma thera-band przyciągała powoli Twoje przedramiona i ręce do pozycji wyjściowej
- Powtórz to ćwiczenie starannie kilka razy

Jeśli znasz już dobrze wykonanie tego ćwiczenia, wykonaj je bez międzyczasowego zatrzymywania się oraz oddychaj swoim własnym rytmem.



## Thera – Band – ćwiczenie podstawowe 4.

### Zakładanie taśmy Thera – band

Zawiń taśmę wokół grzbietów rąk zgodnie z motto: „do siebie..od siebie”.

### Kontroluj:

1. Aby taśma nie pokrywała palców
2. Aby grzbiety dłoni zwrócone były w górę
3. Czy siedzisz prosto

### Kierunek rozciągania taśmy

Thera –band przyciąga Twoje ramiona do wewnątrz.

### Wykonanie:

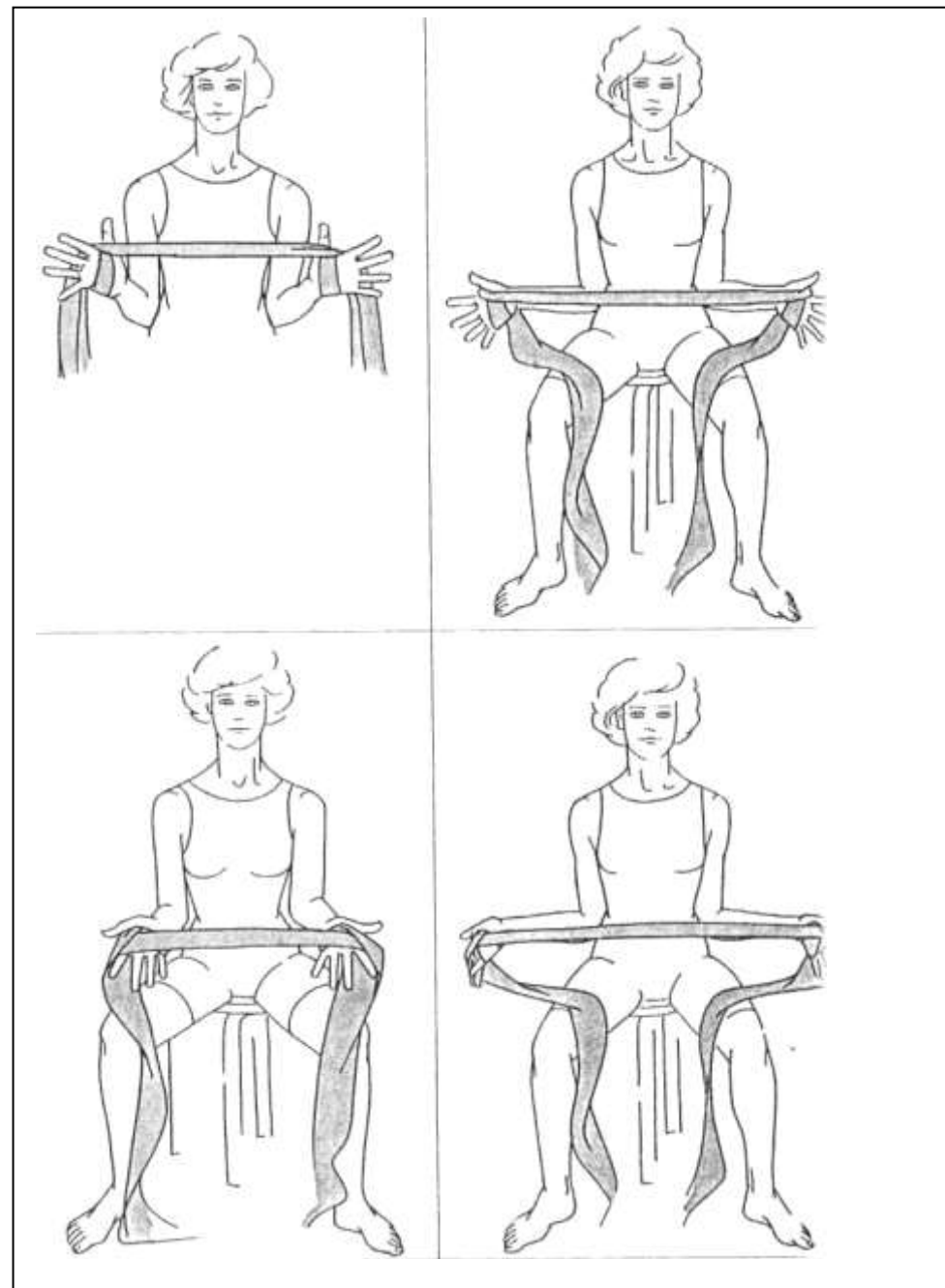
Utrzymuj niezmienną pozycję rąk i palców. Łokcie ustawione pod kątem 90° blisko ciała.

- Obracaj ramiona na zewnątrz, od brzucha blisko ciała (grzbiety dłoni i palce skierowane są do tyłu)
- Unieś klatkę piersiową nad taśmę w przód w górę.
- Weź kilka oddechów torem brzuszny w tej pozycji
- Pozwól na ściąganie Twoich ramion przez taśmę do pozycji wyjściowej
- Powtórz to ćwiczenie starannie kilka razy

Jeśli znasz już dobrze wykonanie tego ćwiczenia, wykonaj je bez międzyczasowego zatrzymywania się i oddychaj swoim własnym rytmem.

### Rozwinięcie ćwiczenia z ćwiczenia podstawowego 3 i 4

- Ustaw się w pozycji końcowej z ćwiczenia 3
- Utrzymuj tą pozycję i obracaj ramiona na zewnątrz jak w ćwiczeniu 4
- Pozwól na powolne przyciąganie ramion przez taśmę do pozycji pośredniej (4)
- Pozwól teraz na powolne przyciąganie przedramion przez taśmę thera-band (3)



## Thera – Band – ćwiczenie podstawowe 5.

### Zakładanie taśmy Thera – band

Położ thera - band złożony w pół ze skrzyżowanymi końcami w taki sposób na krześle, aby oba końce i szelki utworzone z taśmy zwisały poza krzesło. Ustabilizuj taśmę siadając na krześle. Nałóż boczne szelki na przedramiona zgięte do około 90°.

### Kontroluj:

1. Czy siedzisz wyprostowany
2. Czy miednica jest w przodopochyleniu
3. Czy oddychasz torem brzuszny
4. Czy ramiona stykają się z tułowiem

### **Kierunek rozciągania taśmy:**

Szelki taśmy thera-band przyciągają Twoje łokcie i przedramiona bokiem do ciała.

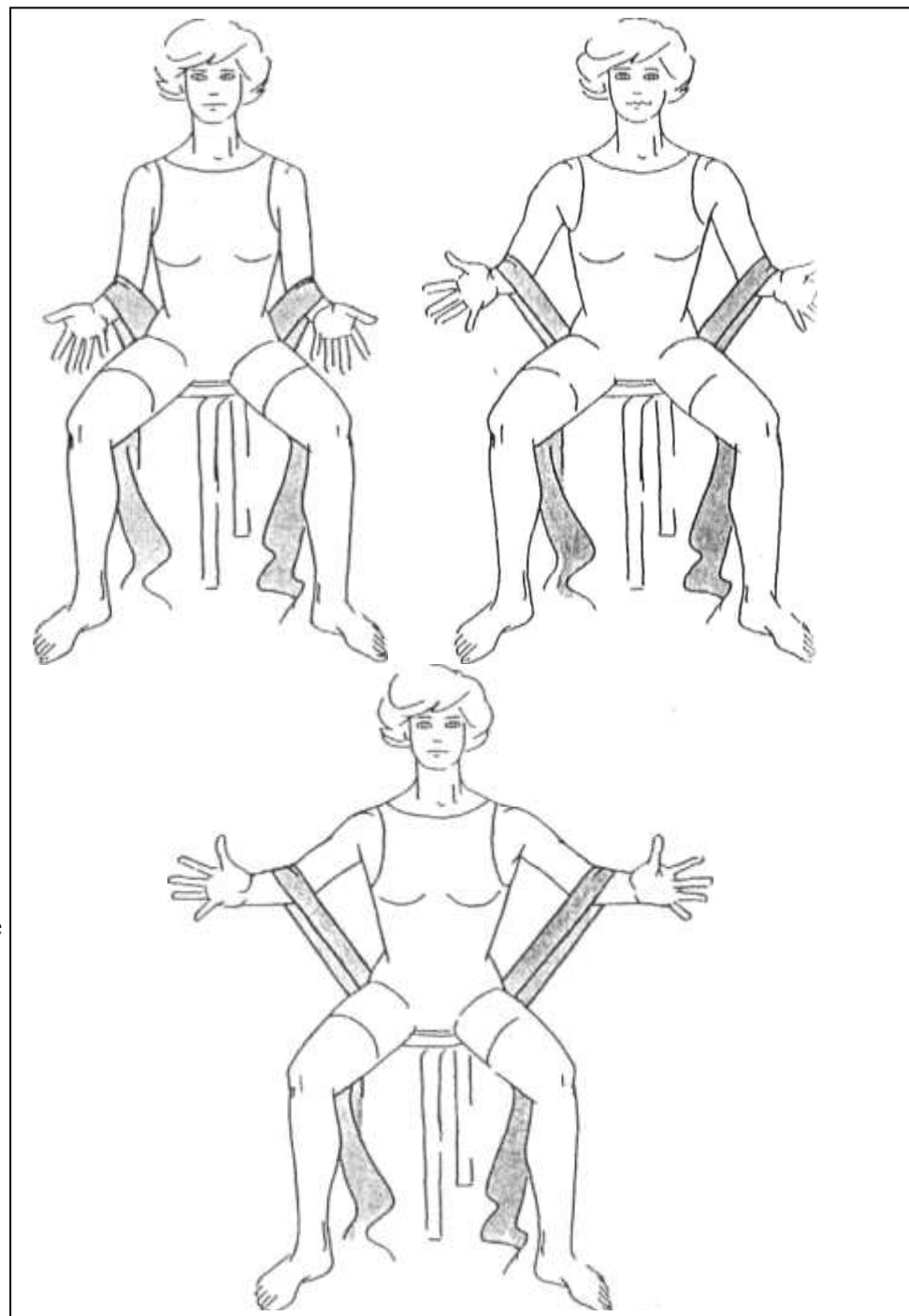
### **Wykonanie:**

Twoje palce są wyprostowane, rozstawione i podobnie jak grzbiety dłoni, skierowane do tyłu.

- Unoś przedramiona oddalając je od tułowia bokiem do góry bez odrywania ramion od tułowia i prostowania łokci.
- Pozwól aby teraz taśma przyciągała Twoje łokcie i przedramiona w stronę tułowia
- Powtórz to ćwiczenie więcej razy i dokładnie

Ćwiczenie może być bardziej dynamiczne. Jeśli czujesz się już pewnie co do wykonania powyższego ćwiczenia możesz przy unoszeniu ramion:

- Unosić mostek w przód w górę i
- Pochylać w przód wyprostowany tułów



## **Thera – Band – ćwiczenie podstawowe 6.**

### **Zakładanie taśmy Thera – band**

Owiń taśmę thera – band szeroko wokół ud. Zawiąż końce taśmy a wystające końce zaczepek za zawiniętą taśmę.

#### **Kontroluj:**

1. Czy siedzisz wyprostowany
2. Czy miednica znajduje się w przodopochyleniu
3. Czy oddychasz torem brzuszny

#### **Kierunek rozciągania taśmy:**

Taśma thera – band przyciąga Twoje uda do siebie.

#### **Wykonanie:**

Taśma jest tak mocno naciągnięta, uda są lekko rozsunięte. Unieś Twoje stopy do góry na zewnątrz.

- Poruszaj uda na zewnątrz bez przechylania miednicy do tyłu
- Pozwól aby taśmą powoli przyciągała Twoje uda spowrotem do wewnątrz.
- Powtórz to ćwiczenie więcej razy i dokładnie

Aby ćwiczenie było bardziej dynamiczne i można było z niego więcej skorzystać, w momencie kiedy przenosisz wyprostowany tułów do przodu obracaj ramiona i kciuki w tył.



## Stabilizacja taśmy Thera – Band na stopach

### Pozycja wyjściowa:

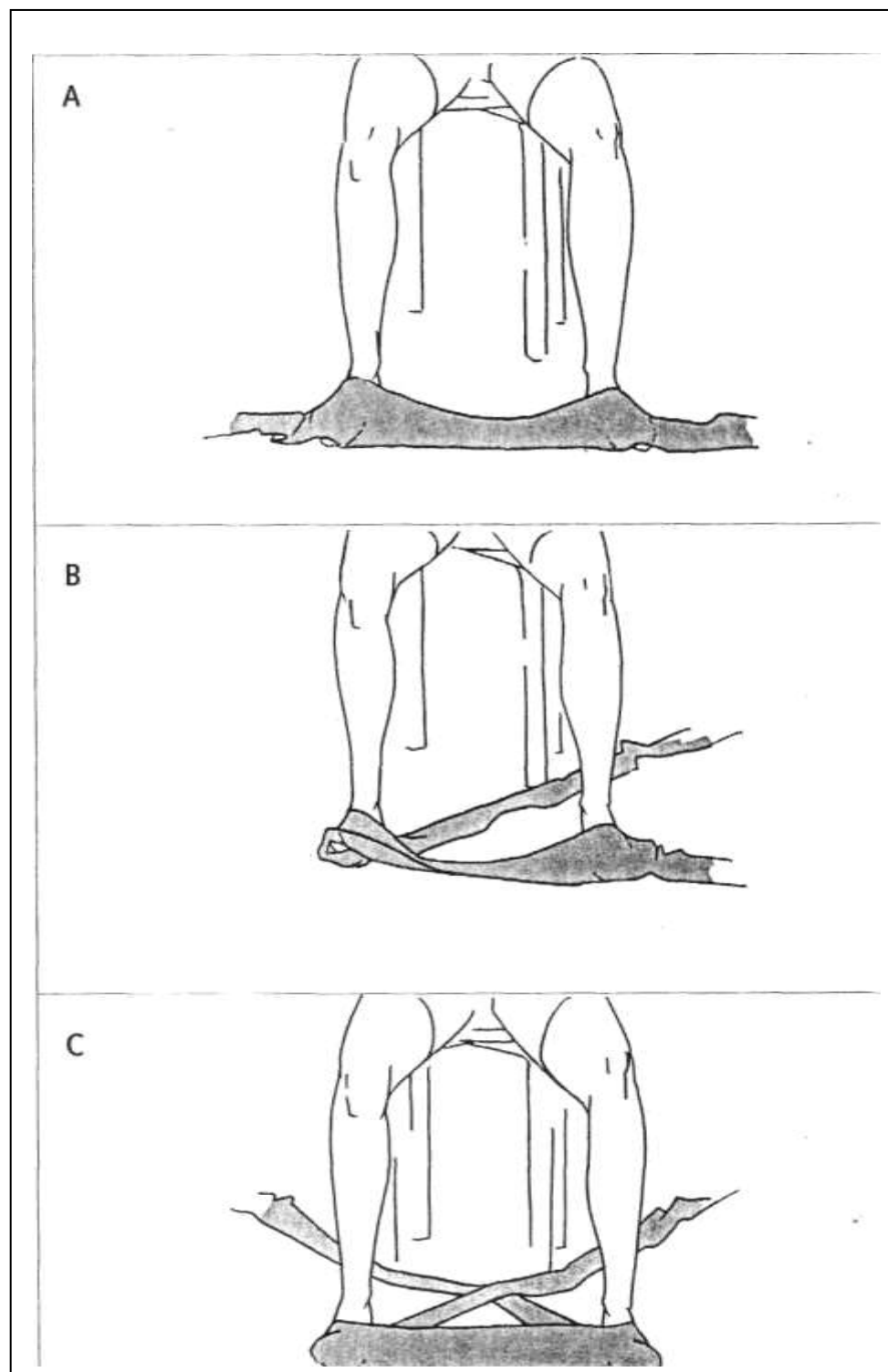
Nogi są rozstawione, kolana zgięte do około 90°, stopy obrócone na zewnątrz.

### Rysunki:

- **A** - Thera – band przebiega przez grzbiety stóp i palców
- **B** - Otocz thera – band wokół stopy tak, abyś przodostopiem stał na taśmie
- **C** - Skrzyżuj thera - band za piętami: 1- wsze skrzyżowanie thera - band

### Stabilizacja zakończeń Thera – band

- Tak jak w ćwiczeniu 8 zawinięte wokół ud.
- 2 – gie skrzyżownie thera – band wokół ud ze stabilizacją thera – bandu wokół dłoni zgodni z motto: „do siebie..od siebie”



## Thera – Band – ćwiczenie podstawowe 7.

### Zakładanie taśmy Thera – band

Zawiń taśmę thera-band wokół stóp w taki sposób, aby uzyskać pierwsze skrzyżowanie thera – band (stabilizacja thera – bandu piętami)

### Kontroluj:

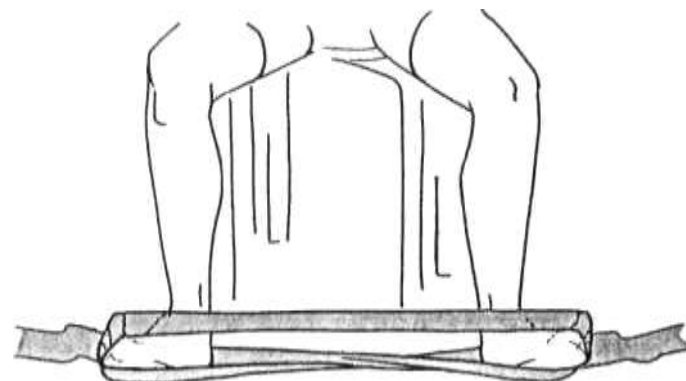
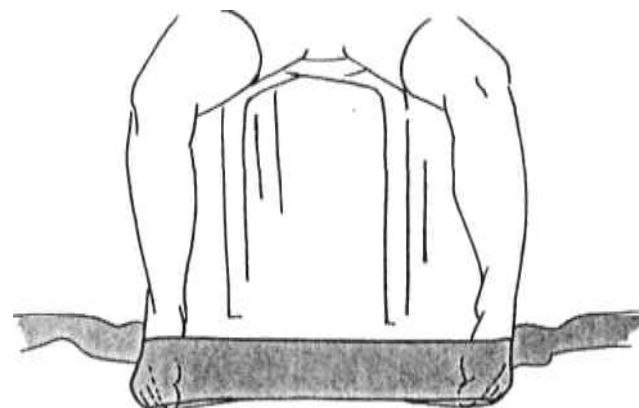
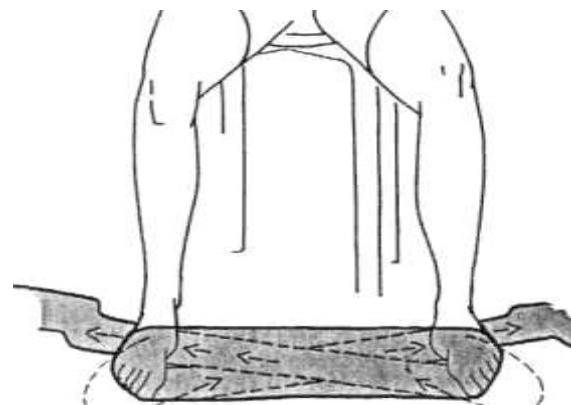
1. Czy siedzisz wyprostowany
2. Czy oddychasz torem brzuszny
3. Czy Thera – Band pokrywa palce stóp
4. Czy nogi są wystarczająco rozstawione

### Kierunek rozciągania taśmy:

Taśma thera – band przyciąga zgięte palce stóp do siebie.

### Wykonanie:

- Poruszaj stopy i palce w górę na zewnątrz (od siebie), prostuj i rozstawiaj przy tym palce
- Pozwól aby taśma przyciągała znów powoli stopy i palce do siebie
- Powtórz to ćwiczenie więcej razy i dokładnie  
Zwróć przy tym uwagę na to, aby uda przez cały czas były rozstawione.





## **Thera – Band – ćwiczenie podstawowe 8.**

### **Zakładanie taśmy Thera – band**

Zawiń taśmę thera-band wokół stóp i ud w taki sposób aby uzyskać 1- wsze skrzyżowanie thera – band.

### **Kontroluj:**

1. Czy siedzisz wyprostowany
2. Czy oddychasz torem brzuszny
3. Czy palce stóp pokryte są thera – bandem

### **Kierunek rozciągania taśmy:**

Taśma Thera – Band przyciąga stopy ze zgiętymi palcami i uda do siebie.

### **Wykonanie:**

- Poruszaj swoje stopy w górę na zewnątrz, prostuj i rozstawiaj palce
- Rozstawiaj uda od siebie (poruszaj kolana na zewnątrz), bez poruszania przy tym miednicy do tyłu albo garbienia się
- Pozwól aby taśma przyciągała najpierw uda i potem stopy spowrotem do pozycji wyjściowej
- Powtórz to ćwiczenie więcej razy i dokładnie

Aby wprowadzić w ćwiczenie więcej dynamiki możesz, jeżeli znasz już dobrze wykonanie ćwiczenia, poruszać jednocześnie udami i stopami. W momencie, kiedy poruszasz stopy w górę na zewnątrz i rozstawiasz uda, prostuj tułów i unieś mostek w przód w górę.



## Thera – Band – ćwiczenie podstawowe 9.

### Zakładanie taśmy Thera – band

Zawiń taśmę thera-band jak w ćwiczeniu 8 wokół stóp, ud i dodatkowo wokół dłoni (1- wsze skrzyżowanie za udami, 2- gie skrzyżowanie nad udami i stabilizacja thera – band wokół dłoni zgodnie z motto: „do siebie...od siebie”).

### Kontroluj:

1. Czy siedzisz wyprostowany
2. Czy oddychasz torem brzuszny

### Kierunek rozciągania taśmy:

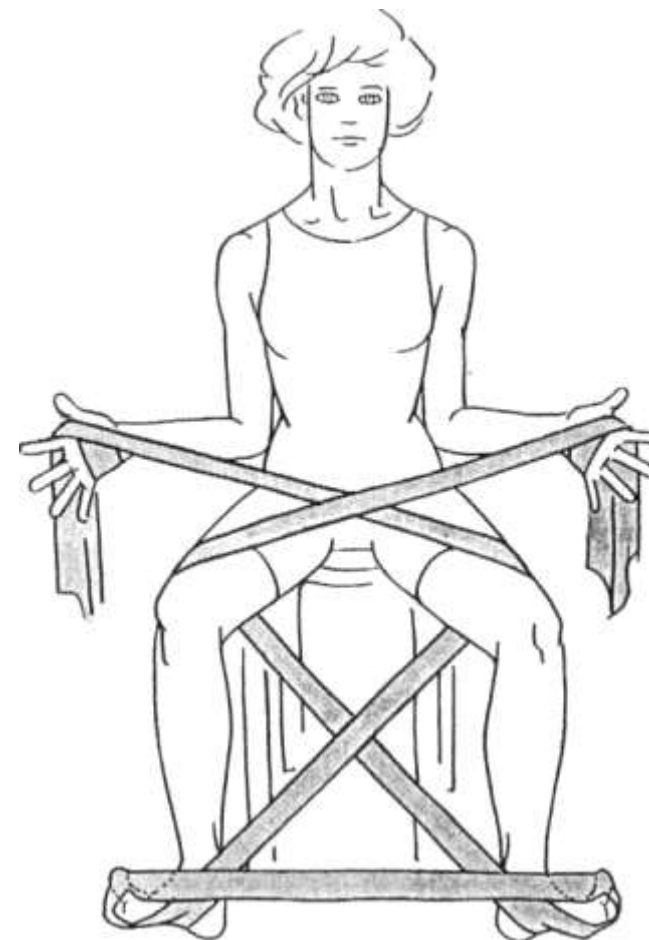
Taśma thera – band przyciąga stopy ze zgiętymi palcami oraz uda do siebie. Przedramiona są przyciągane do wewnątrz (tak jak w ćwiczeniu 3).

### Wykonanie:

Utrzymaj pozycję dłoni i palców (grzbiety dłoni do tyłu, palce wyprostowane i rozstawione), jak i zachowaj kąt prosty w łokciach.

- Poruszaj stopy w górę na zewnątrz
- Rozstawiaj uda
- Obracaj przedramiona na zewnątrz
- Pozwól aby taśma thera – band przyciągała przedramiona, uda i stopy spowrotem do pozycji wyjściowej
- Powtórz to ćwiczenie więcej razy powoli i dokładnie

Jeśli opanowałeś już to kompleksowe ćwiczenie, włącz w wykonanie również pracę tułowia, która jest Ci już znana (pochylaj tułów rozpoczynając od miednicy do przodu, z jednoczesnym wysunięciem mostka w przód w górę).



## Thera – Band – ćwiczenie podstawowe 10.

### Zakładanie taśmy Thera – band

Zawiń taśmę thera-band tak jak w ćwiczeniu 8 i 9 wokół stóp, ud (2 skrzyżowania) i rąk (motto: „do siebie...od siebie”).

### Kontroluj:

1. Czy siedzisz wyprostowany
2. Czy oddychasz torem brzuszny
3. Czy palce stóp pokryte są taśmą thera – band

### Kierunek rozciągania taśmy:

Taśma thera – band przyciąga stopy i uda do siebie jak w poprzednim ćwiczeniu. Przedramiona i ramiona obracane są do wewnątrz (jak w ćw. 3 i 4).

### Wykonanie:

Pozycje dłoni, palców i łokci utrzymywane są jak w ćwiczeniu 8 i 9.

- Poruszaj stopy w górę na zewnątrz.
- Rozstawiaj uda.
- Obracaj przedramiona na zewnątrz.
- Obracaj ramiona na zewnątrz.
- Pozwól aby taśma przyciągała ramiona, przedramiona, uda i stopy spowrotem do pozycji wyjściowej.
- Powtórz to ćwiczenie więcej razy i dokładnie

Również przy ostatnich, najtrudniejszych ćwiczeniach podstawowych, jeśli opanowałeś już wykonanie ćwiczenia, dobrze byłoby włączyć w ruch tułów i mostek. Dzięki temu ćwiczenie będzie bardziej dynamiczne oraz wpłynie całościowo na Twoje ciało, trenując go w naturalnych wzorcach ruchowych.

