

Egzersiziz

Thera-Band®
Systems of Progressive Exercise

İstasyonu ile Fit olun



ISRARLA ORJINAL
ÜRÜN İSTEYİN

www.thera-band.com.tr

Günlük
çalışmalarınızda
yol gösterecek
profesyonel rehber

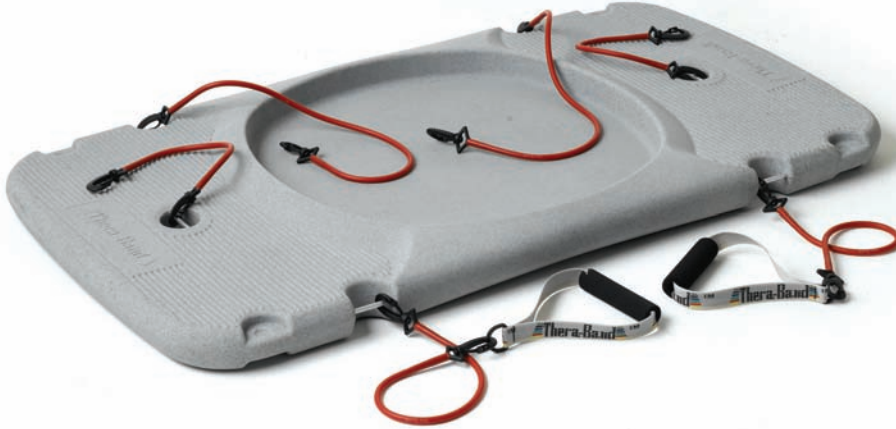
İçerik

Giriş	2
Egzersiz İstasyonu	3
Materyal ve özellikleri	4
Kullanım.....	6
Egzersiz için ipuçları.....	7
Egzersizler.....	8

Giriş

Egzersiz İstasyonu tedavi ve fitness uygulamaları konusunda çok çeşitli seçenekler sunmaktadır. İstasyon esnek egzersiz bantlarının kullanımı için sabit bir zemin sağlar. Amacınız ister bir yaralanma

sonucu rehabilitasyon olsun ister vücudunuzu şekle sokmak olsun egzersiz istasyonu size bu amaca ulaşmada destek olacaktır.



Egzersiz istasyonu

Materyal ve özellikleri

Bu aparat, son derece hafif olmasına rağmen uzun süreli kullanıma imkan verecek kadar dayanıklıdır.

Altı adet bağlantı noktası ve esnek tüplerden oluşan set istenilen yönde egzersiz yapmaya imkan sağlar. İstasyonun merkezi Thera-Band® ürünlerinin kullanımına imkan sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Egzersiz topları kuvvet eğitimi stabil olmayan bir zeminle kombine edebilmeyi sağlar. Merkeze aynı anda iki adet stability trainer da yerleştirilebilmektedir.

Egzersiz istasyonu aşağıdaki aksesuarları içerir:

- İkişer adet kırmızı, yeşil ve mavi renklerde 30cm, 40cm v 50 cm egzersiz tüpü
- Egzersiz barı
- Bağlantı halkası ile beraber tutma aparatları
- İki adet Assist halkalı bağlantı

Egzersiz tüpünün direnci uzama miktarında göre değişmektedir. 40 cm boyuncaki yeşil egzersiz tüpünü 80 cm'e çıkaracak kadar gererseniz bu %100 bir gerilime denk gelir. Aşağıdaki tablodan

bu uzama miktarına ulaşmak için gereken kuvvet miktarının 2,3 kg olduğunu görürüz.

Kg cinsinden direnç

esneme %' si	sarı	kırmızı	yeşil	mavi	siyah	gümüş	altın
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

Egzersiz tüpleri saf lateksten yapılmış doğal ürünlerdir. Tüpün dayanıklılığı ve güvenliği doğru kullanımı ile yakından ilişkilidir:

- Her kullanımdan önce tüpleri sağlık açısından kontrol ediniz.
 - Tüpleri direk güneş ışığından ve ısıdan koruyunuz.
 - Tüpleri amacına uygun şekilde kullanınız ve bağlantıları aksesuarlar ile yapınız.
 - tüplerle çalışırken mutlaka egzersiz istasyonu üzerinde durunuz veya oturunuz.
 - tüpler yada egzersiz istasyonu kirlenirse sabunlu suyla yıkayınız. Temizlik sırasında aşındırıcı ürünler kullanmayınız.
 - Topuklu ayakkabı ile istasyonunu üzerine çıkmak hasar oluşmasına neden olabilir.
 - Hatalı kullanım yaralanma ile sonuçlanabilir. güvenli olduğu bilinen, ağır oluşturmeyen uygun egzersizleri yapınız.
- Tüpü boyunun 3-4 katına ulaşacak kadar germeyiniz, tüpleri uygun gerginlikte kullanmak uzun ömürlü bir kullanıma imkan vermektedir.
 - Egzersiz istasyonu bir oyuncak değildir.Çocuklar kullanırken mutlaka gözlem altında bulundurulmalıdır.

Kullanım

Egzersiz İstasyonu aşağıdaki gibi kullanılabilir:

- Tüpler ve tutma aparatları ile
- Egzersiz topları ile
- Egzersiz topu, tüp ve tutma aparatları ile
- Stability trainer, tüp ve tutma aparatları ile
- Denge bordu, tüpler ve tutma aparatları ile

Kuvvet eğitimi için tüpleri sadece bu amaç için ayarlanmış bağlantı noktalarına sabitleyiniz. İstasyonun dış tarafındaki bağlantılar özellikle tutma aparatları, egzersiz barı ve egzersiz topu ile yapılacak üst ekstremité, gövde egzersizleri için uygundur. Üst ekstremité egzersizleri için mutlaka uzun tüpler kullanınız.

İstasyonun iç kısmındaki bağlantı noktaları özellikle bacak egzersizleri için ayarlanmıştır. Bacak egzersizleri için kısa tüpleri kullanabilirsiniz. Egzersiz barı ile diz bükme yönelik bir egzersiz yaparsanız tüpleri uzun hali ile kullanmalısınız.



Egzersiz önerileri

Fit olmak ve sağlığı bu yönde korumak için kas kuvveti ile enduransın artırılması gerekmektedir. Başlangıç seviyesindeki kişiler aşağıdaki egzersizlerden 6-8 seçmelidirler. Her egzersiz 15-20 kez tekrar edilmelidir, tüm seans 1-3 kez tekrar edilebilir. Hiç bir zaman sizi çok zorlayacak bir egzersiz şiddeti ile çalışmayın. Başladığınız egzersiz seviyesi size kolay gelmeye başladıkça seviyeyi arttırabilirsiniz.

Şiddeti ya tekrar sayısı, egzersiz frekansı yada tüplerin renklerini değiştirerek arttırabilirsiniz. Lütfen aşağıdaki prensipleri gözönünde bulundurunuz.

- Egzersizler sırasında mutlaka doğru bir duruş sergileyin, hareketleri yavaş ve düzgünce başlangıç pozisyonlarına dikkat ederek yapın.
- Her egzersiz tüpün çok az gergin olduğu pozisyonda başlamalıdır ve bu gerilimin hedefi eklemleri korumaktır.
- Egzersiz boyunca hiç ağrı hissedilmemelidir. Eđer bir egzersiz ağrılı ise mutlaka ara verin ve ağrının tekrarı halinde doktorunuza danışın.
- Her egzersizi yapmadan önce zihninizde canlandırın ve düzgün yapmaya özen gösterin.
- Egzersiz resimleri tek bir yönü gösterse de, her zaman vücudun iki yanını çalıştırın.

Kuvvet koordinasyon – kollar/sırt

Kürek hareketi / üst sıra



İki uzun tüpü tutma aparatları ile bağlayınız ve içteki bağlantı noktasına sabitleyiniz. Tüpleri doğru şekilde vücudunuzun ön tarafında kalça hizasında tutup çenenize doğru yavaşça çekin. Dirsekleriniz bu sırada dışa doğru hareket etmelidir.

Dirsek ekstansiyonu – triceps



Bir uzun tüpü dıştaki bir bağlantı noktasına sabitleyin. Egzersiz topunun üzerinde otururken tüpün yarattığı gerilime karşı dirseğinizi büküp düzeltin. Dirsek bu sırada öne doğru hareket eder.

Kuvvet koordinasyon – kollar/sırt

Dirsek fleksiyonu -biceps



Dizleriniz hafif fleksiyonda olacak şekilde ayakta durun. Tüpleri kalça eklemi hizasında olacak şekilde tutun. Dirseklerinizi büküp düzelterek biceps-pazu kaslarınızı çalıştırın.



Bu egzersiz stability trainer olmaksızın da yapılabilir. **Varyasyon:** egzersizi bir egzersiz topunun üzerine oturarak yapınız.

Kuvvet koordinasyon – kollar/sırt

Kolu yana doğru kaldırma (a)



Tüpü vücudun yan tarafında yer alacak şekilde tutun ve kolunuzu dışa ve yukarı kaldırarak tüpün direncini yenin.

(b)



- (a) Elinizin dış yüzeyi yukarı bakmalı;
- (b) Elinizin dış yüzeyi aşağıya bakmalı. Açık tutuş.

(c)



Bu egzersiz aynı zamanda stability trainer olmadan da yapabilirsiniz.

Varyasyon:

- (c) Egzersiz topunun üzerine oturarak, bantları çaprazlayarak yapınız.

Kuvvet koordinasyonu – kollar/sırt

Kol germe / kaldırma

(a)



İstasyonun kenarında ayakta durun (tek yada çift ayak üstünde) tutma aparatlarını kalça hizasında kavrayıp her iki kolu yukarı yönde vücudunuzun ön tarafında kaldırın.

(b)



- (a) Elinizin dış yüzeyi yukarı bakmalı:
- (b) Elinizin dış yüzeyi aşağıya bakmalı.
Açık tutuş.

Kuvvet koordinasyon – kollar/sırt

Önde kol kaldırma

(a)



(b)



Egzersiz topunun üzerine oturunuz. Tüpü kalça hizasında olacak şekilde kavrayınız ve yukarı doğru çekiniz.

- (a) Elinizin dış yüzeyi yukarı bakmalı;
- (b) Elinizin dış yüzeyi aşağıya bakmalı.
Açık tutuş.

Kuvvet ve koordinasyon – Göğüs

Bench pres



Egzersiz topunun üzerine sırt üstü yatınız. Kalçanızı, gövdenizi ve başınızı düz bir çizgide olacak şekilde hizalayın. (kalça ve karın kaslarınızı hafifçe kasın) Egzersiz barını göğüs hizasında kavrayınız.



Kollarınızı yukarı yönde kaldırınız.

Kuvvet ve koordinasyon- karın kasları

Ön abdominal kaslar



Egzersiz topu üzerine sırt üstü yatınız. Egzersiz barını göğüs hizasında tutunuz. Üst gövdenizi yukarı doğru yuvarlayıp kısa bir süre tutup tekrar geri dönünüz.

Lateral abdominal kaslar



Ayakta durma pozisyonundan başlayın, gövdenizi bantların yarattığı gerilime karşı yavaşça eğin. Kısa bir süre tutun ve gövdenizi tekrar düzeltin.

Kuvvet ve koordinasyon – bacaklar

Parmak ucuna kalkma



İstasyonun dar ucunda durun ve egzersiz barını omuzlarınızın arkasına yerleştirin. Yavaşça parmak ucuna kalkın ve geri inin.

Lunge



İstasyonun dar ucunda durun ve yönünüzü dışa doğru dönün. Egzersiz barı omuzlarınızın arkasında yerleşmiş olmalıdır. Şimdi bir ayağınızı geri diğerini öne gelecek şekilde yerleştirin. Bu pozisyonda yavaşça yukarı ve aşağı hareket edin.

Kuvvet ve koordinasyon – bacaklar

Diz Squat egzersizi -bend



Egzersiz barını omuzlarınızın arkasına yerleştirin. Dizlerinizi düz ve başparmak hizasında tutun.



Bir sandalyeye oturduğunuzu ve sandalyeden kalktığınızı hayal edin.

Kuvvet ve koordinasyon – bacaklar

Yana bacak kaldırma



Sağ ayağınızı sola kısma yerleştirin Assisti kullanarak sol ayak bileğinize bağladığınızı tütün direncini yenerek bacağınızı yana açın ve sonra bacak değiştirin.

Bacağı geriye doğru kaldırma



Varyasyon: 45 derecelik bir rotasyon yapın ve bacak hareketini geriye olacak şekilde tamamlayın. Her iki egzersizde stability trainer olmadan yapılabilir.

Ekstansiyon-üst gövdenin ön kısmı

Köprü



Egzersiz topu üzerinde oturun. Üst gövdenizi yavaşça geriye doğru bırakın ve kollarınızı şekildeki gibi uzatın. Kollar ve başınızın gevşek pozisyonda asılı kalmasına izin verin.

Ekstansiyon-lateral kas grubu

Ark egzersizi



Egzersiz topu üzerine yan olacak şekilde yatın. Alttaki eliniz istasyon üzerinde stabilite sağlamak üzere temas ettirin ve ayaklarınızın yerle temasını kesmeyin.

Ekstasyon – sırt

Beetle-kaplumbağa egzersizi



Egzersiz topu üzerine yüzüstü yatın. Ellerinizi ve ayaklarınızın hafifçe yerle temasını sağlayın ve gevşeyin.

Baskı

Yayıncı: Thera-Band GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
Tel.: +49 (0)6436 944 940
www.thera-band.de
info@thera-band.de

The Hygenic Corporation
1245 Home Avenue
Akron, Ohio 44310 USA
www.thera-band.com
www.Thera-BandAcademy.com

Yazarlar: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin

Fotoğraflar: Philipp Artzt

Tasarım: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Çıktı al: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® ve ilgili ürünlerin renk kodları The Hygenic Corporation'un tescilli markasıdır. izinsiz kullanım yasalara aykırıdır. 2007 Thera-Band GmbH. Her hakkı saklıdır. Almanyada basılmıştır. Bandlar Malezyada imal edilmiştir.

Ürün grubu



 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Rehabilitasyon, spor ve fitness için
etkinliği kanıtlanmış ürünler

www.thera-band.com.tr

ISRARLA ORJINAL
ÜRÜN İSTEYİN

Thera-Band[®]
Systems of Progressive Exercise

Egzersiz istasyonu



Yetkili satıcı

Türkiye distribütörü