

Thera-Band[®]

➔ *Thera-Bands[®] fanno parte del Toolbox e possono essere prese in prestito gratuitamente!*

Indice

- Applicazioni e funzionalità
- Le diverse resistenze
- Esercizi di rinforzo muscolare
- Links



Applicazione e funzionalità

Viene nominata Thera-Band la fascia elastica in lattice o banda elastica per la ginnastica, soprattutto nel settore della fisioterapia. Qui è utilizzata in diversi modi per la terapia. La Thera-Band è molto utilizzata nella fase di convalescenza dopo un incidente, dove spesso l'obiettivo è quello del recupero muscolare graduale. Queste bende elastiche possono essere utilizzate in modo specifico per l'allenamento di alcuni muscoli o per settori muscolari interi. Esistono 8 diversi spessori di fascia (divisi per colore) acquistabili direttamente dal produttore. Hanno lo scopo di contribuire al rinforzo muscolare e migliorare la coordinazione e la postura.

Le diverse resistenze

La banda elastica ha 7 diverse resistenze, da quella gialla con resistenza più bassa a quella d'oro con la resistenza più alta. A seconda del gruppo di riferimento, è necessario utilizzare le bende appropriate per ottenere l'effetto di allenamento desiderato (vedi tabella 1). Maggiore è l'allungamento, maggiore è la resistenza alla trazione. Se la banda viene dimezzata, la resistenza può aumentare ulteriormente.

Resistenza in Kg

	Jaune	Rouge	Vert	Bleu	Noir	Argent	Or
Allungamento in %							
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

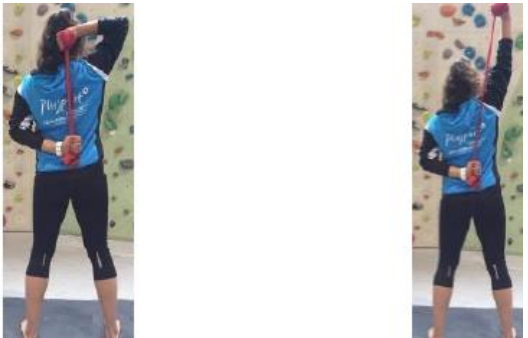



Tabella 1: Resistenza a seconda del colore che aumenta da sinistra a destra. Per anziani (giallo), uomini e donne (rosso, verde, blu), atleti agonistici (nero, argento, oro).




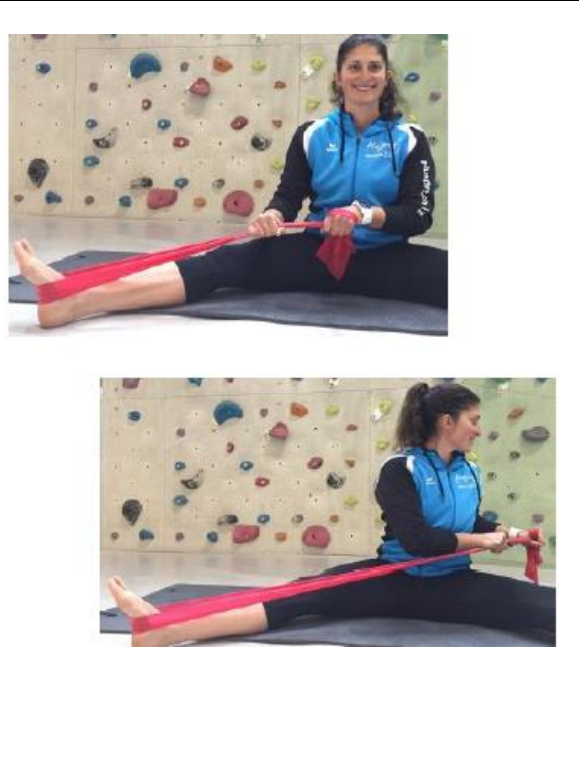
Fonte: www.thera-band.de





Esercizi di rinforzo muscolare

Raccomandazioni generali per l'allenamento:

- + Si consiglia di eseguire gli esercizi per una durata media di 1 minuto, con una pausa intermedia di ca 2 minuti; ripetere gli esercizi 2 o 3 volte per allenamento.
- + Per allenare la forza-resistenza, eseguire 15 ripetizioni minime
- + Realizzare lentamente i movimenti e in maniera controllata e non a scatti!
- + Fissare la banda elastica a qualcosa di fisso e stabile (spalliere, palo, maniglia della porta, ecc.)

Braccia		
Muscoli sollecitati	Esecuzione dell'esercizio	Fotografie
Tricipiti	<p>Posizione di partenza In piedi, gambe divaricate alla larghezza dei fianchi, schiena dritta, ventre contratto, una mano tiene l'elastico nella parte bassa del dorso, l'altro braccio piegato, gomito verso l'alto</p> <p>Esecuzione Estendere il braccio superiore verso l'alto senza muovere il gomito del braccio posizionato inferiormente.</p>	
Bicipiti	<p>Posizione di partenza Un piede avanti posizionato al centro dell'elastico</p> <p>Esecuzione Piegarlo e stendere le braccia mantenendole vicine al corpo</p>	
Braccia	<p>Posizione di partenza In piedi, gambe divaricate alla larghezza dei fianchi, schiena dritta, un piede avanti, ventre contratto, braccia tese in avanti, larghezza delle spalle, l'elastico è fissato a qualcosa di stabile (es una pertica)</p> <p>Esecuzione Tirare i gomiti all'indietro mantenendoli vicini al corpo</p>	
Parte alta del corpo (braccia, spalle e pettorali)		
Muscoli dorsali superiori, muscoli pettorali esteriori e cintura scapolare (in particolare i romboidi)	<p>Posizione di partenza In piedi, gambe divaricate alla larghezza dei fianchi, schiena dritta, ventre contratto, braccia tese all'altezza delle spalle, mani aperte a larghezza delle spalle</p> <p>Esecuzione Allargare le braccia tirando indietro i gomiti e stringendo le scapole</p>	

Muscoli sollecitati	Esecuzione dell'esercizio	Fotografie
Muscoli delle spalle (in particolare i deltoidi), muscoli delle braccia	<p>Posizione di partenza In piedi, gambe divaricate alla larghezza dei fianchi e posizionarsi a metà della banda elastica, schiena dritta, ventre contratto, braccia e spalle abbassate</p> <p>Esecuzione Alzare le braccia tese lateralmente senza alzare le spalle</p>	
Muscoli delle spalle (in particolare i romboidi e i trapezi), bicipiti	<p>Posizione di partenza In piedi, gambe divaricate alla larghezza dei fianchi e posizionarsi a metà della banda elastica, schiena dritta, ventre contratto, spalle basse</p> <p>Esecuzione Alzare i gomiti indietro vicino al corpo stringendo le scapole senza cambiare la posizione della parte superiore del corpo</p>	
Tronco (ventre e dorso)		
Schiena inferiore, muscoli retti dell'addome	<p>Posizione di partenza In piedi, gambe divaricate alla larghezza dei fianchi, posizionarsi in modo che le due estremità abbiano la stessa lunghezza, l'elastico incrociato a x e tenuto con le mani</p> <p>Esecuzione Inclinare lentamente la parte superiore del corpo in avanti (il più possibile senza perdere l'equilibrio!), poi tornare in piedi con la schiena dritta</p>	
Muscoli obliqui addominali	<p>Posizione di partenza Seduto, gambe divaricate, parte superiore del corpo dritta, il centro dell'elastico (piegato in 2) metterlo attorno a un piede. Impugnare le estremità della banda elastica con le due mani (la resistenza è maggiore se si tiene la banda più vicina al piede)</p> <p>Esecuzione Girare la parte superiore del corpo in direzione opposta al piede, lentamente e in modo controllato, poi indietro. Importante: la testa deve seguire il movimento! Dopo 15-20 ripetizioni, posizionare l'elastico intorno all'altro piede e girare dall'altra parte</p>	

Muscoli sollecitati	Esecuzione dell'esercizio	Fotografie
Muscoli obliqui addominali e muscoli stabilizzatori del tronco	<p>Posizione di partenza In piedi, lato destro del corpo sul lato della spalliera, gambe divaricate alla larghezza dei fianchi, braccia distese che tengo l'elastico attaccato a un gradino della spalliera all'altezza della vita</p> <p>Esecuzione Tirare la banda elastica verso sinistra davanti al corpo. Dopo 15-20 ripetizioni, cambiare lato</p>	
Glutei e gambe		
Muscoli anteriori della coscia	<p>Posizione di partenza In piedi davanti alle spalliere, gambe divaricate alla larghezza dei fianchi, braccia tese davanti al corpo tenendo l'elastico fissato a uno scalino all'altezza del petto (ev. piegarlo in due)</p> <p>Esecuzione Flettere leggermente le gambe (angolo max delle ginocchia di 90°) e alzarsi senza muovere le ginocchia al di là delle dita dei piedi</p>	
Muscoli posteriori della coscia, muscoli dei glutei	<p>Posizione di partenza In piedi, davanti alla spalliera, la gamba sinistra è all'interno dell'elastico che è fissato ad un gradino all'altezza della caviglia</p> <p>Esecuzione Muovere lentamente la gamba sinistra in dietro e ritornare. Dopo 15-20 ripetizioni, cambiare la gamba</p>	
Muscoli esterni della coscia (abductori)	<p>Posizione di partenza In piedi, la parte destra del corpo verso la spalliera, la gamba esterna viene inserita nella banda elastica che è fissata nel gradino all'altezza della caviglia</p> <p>Esecuzione Divaricare lentamente la gamba esterna e tornare, la parte superiore del corpo resta dritta. Se necessario tenersi con una mano alla spalliera. Dopo 15-20 ripetizioni cambiare parte</p>	

Muscoli sollecitati	Esecuzione dell'esercizio	Fotografie
Muscoli interni della coscia (adduttori)	<p>Posizione di partenza In piedi, parte destra del corpo verso la spalliera, la gamba interna viene inserita nella banda elastica fissata ad un gradino all'altezza della caviglia</p> <p>Esecuzione Muovere la gamba interna fino all'altra gamba e tornare. Se necessario tenersi con una mano alla spalliera. Dopo 15-20 ripetizioni cambiare parte</p>	
Muscoli anteriori della coscia e muscoli del polpaccio	<p>Posizione di partenza Posizione seduta su una sedia (o su una panca o un cassone) con postura dritta, il piede sinistro posizionato all'interno della banda elastica tenuta con le mani, l'altro piede è fisso a terra (la resistenza è maggiore se si tiene la banda più vicina al piede)</p> <p>Esecuzione Alzare leggermente la gamba sinistra e stendere leggermente il ginocchio in avanti (mai completamente). Dopo 15-20 ripetizioni, cambiare gamba</p>	

Links

- + http://www.theraband.com/userfiles/file/garder_la_forme_avec_la_bande_d%E2%80%99exercice.pdf
- + <http://www.sport.med.tum.de/media.php?mediaid=199>
- + <http://sportunion.at/files/doc/Diverse-Downloads-Projekte/Aktiv-bewegt/Theraband-Broschuere.pdf>