

Link do produktu: <https://tb-polska.pl/tasma-lateksowa-thera-band-1-5m-kolor-czerwony-opor-sredni-black-week-p-415.html>

## Taśma lateksowa Thera Band 1,5m- kolor czerwony -opór średni Black Week

Cena brutto	<b>24,41 zł</b>
Cena netto	<b>22,60 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>do 3 dni roboczych</b>
Numer katalogowy	<b>20232M</b>
Kod producenta	<b>20232M</b>
Producent	<b>Theraband</b>

### Opis produktu

Ćwiczenia z zastosowaniem bardzo prostych środków terapeutycznych lub treningowych takich jak taśmy (gumy) Thera Band, już po krótkim czasie ich stosowania przyczyniają się do powstania wymiernych efektów takich jak:

- przyrost siły mięśniowej,



- zwiększenie zakresu ruchu,
- poprawa kondycji i koordynacji,
- polepszenie orientacji ruchowo przestrzennej,
- poprawa wzorców ruchowych,
- mobilizacja oraz zwiększenie elastyczności,
- korekcja wad postawy.

Znajdują także pełną akceptację podczas ćwiczeń ze względu na ich wielostronną możliwość wykorzystania oraz dobór indywidualnych wartości oporowych. Małe, przenośne przybory mogą być używane w: gabinecie rehabilitacyjnym, w studiu fitness, w klubie sportowym, na urlopie lub w domu. Dają możliwość oddziaływania na każdą partię mięśniową z różnym obciążeniem. Stanowią podstawę każdego treningu przygotowania motorycznego, przyrostu siły mięśniowej lub treningu funkcjonalnego. Oryginalne taśmy Thera Band produkowane są z czystego lateksu lub w wersji bez lateksowej syntetycznego kauczuku. Opór taśm bez lateksowych jest zgodny z oporem taśm z zawartością lateksu.

Ważnym jest dobór odpowiedniej długości, obciążenia w zależności od celu ćwiczeń oraz rodzaju taśmy. Opcjonalnie możemy zastosować specjalne akcesoria zwiększające zakres stosowania taśm.

Oryginalne taśmy (gumy) Thera Band w zakresie ich stosowania posiadają najlepsze rekomendacje na całym świecie. Potwierdzają to od wielu lat prowadzone badania porównawcze.

Taśmy Thera Band uznane zostały przez Amerykańskie Towarzystwo Fizjoterapeutyczne jako jedyny środek terapeutyczny tego typu.

#### Zalety:

1. Progresywny, prawie liniowy przyrost oporu.
2. Zróżnicowane opory pozwalają na indywidualne dopasowanie wartości obciążenia w zależności od celu terapii / treningu lub możliwości i potrzeb ćwiczącego.
3. Wielostronnego zastosowania.
4. Polecane przez terapeutów i trenerów na całym świecie.
5. Oznaczone znakiem towarowym gwarantującym wysoką jakość

**pytaj zawsze o oryginał !**



#### Uwagi praktyczne podczas ćwiczeń

Prawidłowo przeprowadzone ćwiczenia prewencyjne mają głównie na celu przyrost siły mięśniowej ćwiczącego, poprawę jego wytrzymałości oraz postawy. Aby zdobyć zmierzone cele ustalamy indywidualny zestaw ćwiczeń. Początkującym zaleca się wybór zestawu 6 do 8 ćwiczeń i wykonanie 15 do 20 powtórzeń. Cały program powinien być powtórzony 1 do 3 razy. Podczas całego treningu nie może dojść do użycia zbyt dużych obciążeń. Jeżeli doszło do przeciążenia, radzimy zastosować przerwę i zacząć trening ponownie z taśmą mniejszego oporu. Po pewnym czasie treningu i polepszeniu kondycji ogólnej możemy przejść do zastosowania: większych oporów, zwiększenia ilości ćwiczeń, zwiększenia ilości powtórzeń w danej serii lub też zwiększenia intensywności treningu. Należy użyć odpowiednich/odmiennych oporów w zależności od tego na jaką partię mięśniową chcemy oddziaływać.

#### Pamiętajmy jednak o głównych zasadach:

- Poprawna postawa, kontrolowane wolne ruchy, równomierne tempo wykonania kolejnych powtórzeń.
- Na początku ruchu taśma pozostaje zawsze lekko napięta. Służy to przede wszystkim lepszemu zabezpieczeniu stawu podczas ćwiczenia. Ważne jest dokładne określenie kierunku działania oporu.
- Ma to zdecydowany wpływ na pełne zaangażowanie poszczególnych grup mięśniowych podczas ćwiczenia. Kąt pomiędzy taśmą i trenowaną częścią ciała musi być zachowany. Przy 90° opór jest maksymalny. Poniżej kąta 30° opór efektywny nie występuje.
- Podczas ćwiczeń nie powinny występować żadne reakcje bólowe. Jeżeli dojdzie do ich wystąpienia przerywamy ćwiczenia i stosujemy przerwę. Przy ponownym wystąpieniu symptomów bólowych należy bezzwłocznie skonsultować się z lekarzem.
- Poszczególne ćwiczenia przedstawione są w pozycjach wyjściowej i końcowej. Przed przystąpieniem do treningu dokładnie zapoznajemy się z przykładami ćwiczeń aby wykonać je według podanego wzorca.
- Ćwiczenia przeprowadzamy zawsze symetrycznie - dla obydwu stron ciała.