



RICHIEDETE
L'ORIGINALE

**Thera-Band**[®]

In forma con la FASCIA ELASTICA



www.thera-band.de

Istruzioni professionali per il
Vostro allenamento quotidiano

Introduzione	1
Informazioni sul prodotto	
Materiale e caratteristiche	2
Scelta della fascia più adatta	4
Avvolgimento e fissaggio	4
Accessori	5
Suggerimenti per l'allenamento	6
Esercizi per adulti	
Per rafforzare i muscoli	7
Per affrontare meglio le attività quotidiane	20
Esercizi per bambini	24

Ciò che nel 1978 era iniziato con alcune fasce colorate in lattice ad Akron in Ohio, negli Stati Uniti, si è poi sviluppato nel non plus ultra dei prodotti per la resistenza e dei programmi di esercizi per aumentare la forza, la mobilità e la flessibilità.

Nel corso degli anni l'assortimento di Thera-Band® si è evoluto in base ai desideri e alle esigenze del mercato della salute e del fitness, sempre in aumento. Oggi, sia gli utilizzatori professionisti sia coloro che desiderano allenarsi nel tempo libero trovano nel marchio Thera-Band® una completa offerta di prodotti e di esercizi per rimanere sani ed in forma.

Fattore essenziale del successo del marchio Thera-Band® era ed è il continuo e stretto dialogo con gli esperti. Così, nel 1999, fu fondata la Thera-Band® Academy come piattaforma di ricerca, formazione, addestramento e scambio di esperienze, con l'obiettivo di trasmettere le attuali conoscenze della ricerca sui prodotti e sui programmi di esercizi dimostrati scientificamente. La fascia elastica della Thera-Band® trova applicazione in svariati esercizi e porta ad evidenti positivi risultati sia in allenamento che nella terapia.

I risultati degli studi dimostrano, tra l'altro, i seguenti effetti:

- aumento della forza
- riduzione del dolore
- miglioramento dell'equilibrio
- miglioramento della resistenza
- profilassi anticaduta
- riduzione della pressione sanguigna
- miglioramento della postura
- riduzione delle limitazioni di movimento
- migliore funzionalità
- migliore mobilità e flessibilità.

Per indicazioni più dettagliate potete consultare la nostra banca dati Academy all'indirizzo:
www.Thera-BandAcademy.com/research.

Materiali e caratteristiche della fascia elastica

La fascia elastica Thera-Band® è economica, portatile e versatile. Dall'esterno è riconoscibile il sistema lineare delle resistenze in aumento grazie ai tipici colori del marchio Thera-Band®: beige, giallo, rosso, verde, blu, nero, argento e oro. Questo sistema permette di intensificare al meglio

l'allenamento in base al livello di prestazione fisica individuale. La resistenza della fascia dipende dalla sua estensione percentuale. Se, ad esempio, allungate fino a 100 cm una fascia di colore rosso, con una lunghezza di partenza di 50 cm, l'estensione/allungamento percentuale corrisponderà al 100 per cento. Dalla tabella potete rilevare la forza necessaria per tale estensione: 1,8 kg

Resistenza in kg

		Giallo	Rosso	Verde	Blu	Nero	Argento	Oro
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

La fascia elastica è un prodotto naturale in lattice* puro. Dopo la produzione al materiale viene applicato del talco e si consiglia di fare regolarmente altrettanto anche durante l'uso. Le persone allergiche al lattice possono utilizzare fasce Thera-Band® prive di lattice.

La durata e la sicurezza delle fasce durante gli allenamenti dipendono essenzialmente da un corretto loro utilizzo.

- Evitare effetti meccanici (oggetti appuntiti come anelli, unghie lunghe, scarpe sportive con soles ruvide, ecc.) poiché piccoli fori o crepe laterali possono causare la rottura della fascia. Controllare quindi la Vostra fascia prima di ogni esercizio. L'utilizzo di accessori originali Thera-Band® può agevolare gli esercizi e proteggere la fascia.
- Per la creazione di un cappio/anello, utilizzare il Thera-Band® Assist™ ed evitare nodi e graffette in plastica. Le graffe in particolare (non disponibili da Thera-Band®!) potrebbero diventare "armi" pericolose se si dovessero allentare durante l'esercizio.
- Riporre la fascia, arrotolata, in una borsa o scatola e proteggerla dalla luce diretta del sole o dal calore

(riscaldamento) per evitare un essiccamento del materiale naturale.

- Applicare regolarmente un po' di talco per evitare che la fascia "si attacchi" a causa dell'umidità o del sudore.
- Le fasce sporche possono essere pulite semplicemente con acqua e sapone e possono essere riutilizzate dopo averle lasciate asciugare stese e dopo aver applicato del talco.
- Un utilizzo improprio o incauto della fascia può causare lesioni gravi. Eseguire quindi solo esercizi sicuri e indolori. Evitare quegli esercizi che possono causare un "ritorno" della fascia in direzione della testa o degli occhi. Se questo tipo di esercizi viene prescritto, è consigliato indossare degli occhiali protettivi.
- La fascia non è un giocattolo per bambini. I bambini devono utilizzarla solo sotto la supervisione degli adulti.
- Evitare l'utilizzo di fasce troppo corte. La lunghezza ideale della fascia è compresa tra 2,5 e 3,0 metri. In questo modo si evitano forti aumenti della forza, movimenti incontrollati e soprattutto la rottura della fascia (la rottura è possibile con un allungamento superiore al 300%).

- La fascia può essere utilizzata in piscina / acqua. Dopo l'uso occorre lavare la fascia con acqua priva di cloro e lasciarla asciugare stesa.

Scelta della fascia più adatta

La scelta del colore della fascia, e quindi della resistenza più adatta, dipende dalla condizione fisica individuale.

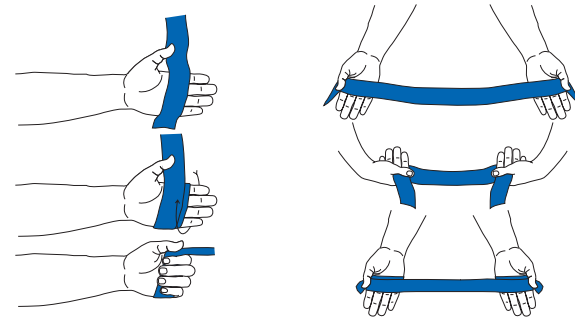
Un esercizio con la fascia elastica deve poter essere ripetuto circa 15 volte. Dall'esperienza pratica risulta che le fasce di colore beige e giallo vengono prevalentemente utilizzate per la riabilitazione postoperatoria e per gli anziani.

Nell'allenamento preventivo risultano adatte per le donne la fascia rossa e quella verde. Per gli uomini risulta adatta la fascia verde e blu e, solo se ben allenati, possono utilizzare quella nera. I colori argento e oro trovano prevalentemente applicazione nello sport competitivo.

Come avvolgere e fissare la fascia

La fascia elastica deve sempre essere avvolta doppia intorno alla mano o al piede per evitare scivolamenti.

Fissaggio alle mani



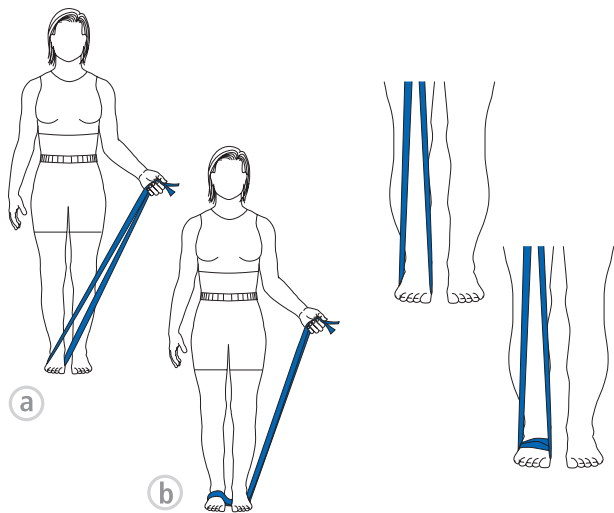
Fascia avvolta ad una sola mano

Posizionare la fascia, stesa, nella mano, con l'estremità rivolta verso il dito mignolo. Avvolgere quindi la fascia intorno alla mano e fissarla con il pollice.

Fascia avvolta su entrambe le mani

Posizionare la fascia in entrambe le mani, stesa, oltre la larghezza delle spalle e con le estremità rivolte verso i mignoli. Ruotare il palmo della mano verso l'interno e avvolgere la fascia una o due volte intorno alla mano.

Fissaggio ai piedi



Anello in un piede

- a) Posizionarsi con un piede al centro della fascia
- b) Posizionare la fascia intorno al piede come un cappio e fissarla con l'altro piede

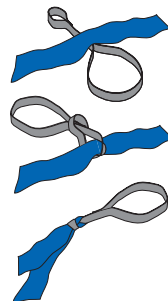
Fissaggio al piede con avvolgimento

Posizionarsi con un piede al centro della fascia. Avvolgere un'estremità della fascia intorno al piede.

Accessori utili per l'allenamento con la fascia elastica

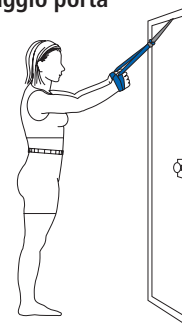
Le quasi illimitate possibilità di utilizzo fanno della fascia elastica Thera-Band®, un dispositivo semplice ed efficace per l'allenamento. Diversi accessori (Thera-Band® Assist™, ancoraggi per porta, impugnature, anelli per i piedi, impugnature sportive) permettono ulteriori varianti di allenamento.

Thera-Band® Assist™



Doppio anello a protezione della fascia (viene utilizzato come impugnatura, cappio per il piede, per il fissaggio ad una spalliera, per la creazione di un anello).

Ancoraggio porta



Ausilio di fissaggio flessibile e sicuro (permette svariati esercizi che altrimenti sarebbero possibili solo in coppia)

Allenamento con la fascia elastica

Base per un programma di allenamento preventivo orientato alla salute sono il miglioramento della resistenza, della struttura muscolare e della forma del corpo. Per raggiungere tali obiettivi i principianti devono scegliere 6-8 esercizi tra quelli riportati di seguito. Ogni esercizio dovrà essere ripetuto 15-20 volte. La sequenza completa di un esercizio può essere ripetuta 1-3 volte. Durante l'intero allenamento il carico non deve mai essere avvertito come TROPPO pesante. Qualora ciò dovesse verificarsi, si dovrà passare ad una fascia più leggera.

Può anche verificarsi che, per le diverse parti del corpo, siano necessarie fasce di diverso colore!

Se, rispettata una certa premessa, l'allenamento risulta poi facile, potete aumentare la resistenza, il numero di sequenze e la frequenza di allenamento. In linea di massima va rispettato quanto segue:

→ Mantenere una postura corretta ed eseguire movimenti lenti, controllati, all'inizio, durante l'esecuzione e al termine del movimento.

- Ogni esercizio inizia con la fascia leggermente tesa. Questa tensione della fascia serve, in primo luogo, a proteggere le articolazioni.
- La direzione di trazione della fascia influisce chiaramente sul gruppo di muscoli sollecitati e sul sistema delle articolazioni. Quindi, l'angolo tra la fascia ed il segmento di corpo sotto allenamento (braccio, gamba), deve essere sempre rispettato. La resistenza è massima a 90°, mentre con un angolo inferiore a 30° la resistenza effettiva risulta nulla.
- L'allenamento deve essere eseguito senza avvertire dolore. Se dovessero comparire dei dolori, inserire una pausa. Se si dovesse nuovamente avvertire dolore è consigliabile rivolgersi ad un medico.
- Gli esercizi con la fascia elastica sono rappresentati in posizione di partenza e di arrivo. Osservare con attenzione l'esercizio e immaginare il movimento.
- Allenare SEMPRE sia la parte destra sia quella sinistra del corpo anche se nell'illustrazione è indicata solo una delle due parti.

Muscoli brachiali Esercizio di base



Posizione di partenza **a**



Posizione di arrivo **a**

Esercizio base **a**

Un piede davanti all'altro, con il piede davanti al centro della fascia. Palmi della mano verso l'alto. Piegare gli avambracci e poi stenderli nuovamente.

Variante



Posizione di arrivo **c**

Variante **b** (senza figura)

Come **a** ma piegando le ginocchia.

Variante "pala escavatrice" **c**

Come **a** ma muovere le braccia in avanti – verso l'alto e piegare contemporaneamente gli avambracci

Porta scorrevole



Posizione di partenza **a**

Esercizio base **a**
In piedi al centro della fascia.



Posizione di arrivo **a**

Stendere le braccia lateralmente fino all'altezza delle spalle (movimento scorrevole) e ritorno.

Variante **b** (senza figura): come **a** ma piegando le ginocchia.

Thera-Band

Trazione sopra la testa



Posizione di partenza



Posizione di arrivo

In piedi al centro della fascia.
Incrociare le estremità della fascia davanti al corpo.

Solleverare le braccia di lato fino sopra la testa e ritorno.

Farfalla



Posizione di partenza

Passare la fascia dietro al corpo; afferrare lateralmente le estremità della fascia; gomiti piegati.



Posizione di arrivo

Portare entrambe le estremità della fascia davanti al corpo.

Vogatore



Posizione di partenza



Posizione di arrivo

Afferrare la fascia davanti al corpo all'altezza del petto (distanza tra le mani: circa 10 cm), braccia tese

Tenere alternativamente un braccio teso in avanti e tirare l'altro indietro. Rilasciare brevemente braccia/spalle dopo 2-3 volte, poi riprendere. (Questo esercizio risulta ancora più efficiente con l'utilizzo dell'ancoraggio per porta).

Saluto Esercizio di base**Esercizio base** **(a)**

Un piede davanti all'altro con il piede davanti al centro della fascia. Incrociare le estremità della fascia e afferrarle vicino al corpo (palmi delle mani verso l'alto). Gomiti piegati e vicino al corpo. Muovere le braccia prima in avanti e poi verso l'esterno, quindi verso l'alto.

Variante**Variante "aviatore"** **(b)**

Portare avanti il piede posteriore e spostare il peso su di esso. Contemporaneamente tendere le braccia e la gamba posteriore.

Trazioni diagonali

Thera-Band®



Posizione di partenza

In piedi al centro della fascia. Incrociare la fascia davanti al corpo.



Posizione di arrivo

Estensione diagonale del braccio e della gamba (contrapposte)

Posizione diritta **Esercizio di base**



Posizione di partenza **(a)**



Posizione di arrivo **(a)**

Esercizio base **(a)**

Stendere la schiena a terra. Gambe a 90° (angolo anca/ginocchio); avvolgere il centro della fascia intorno alle piante dei piedi: afferrare le estremità della fascia e portare le mani alla nuca (gomiti in fuori!). Sollevare leggermente il busto e abbassarlo nuovamente. Ideale per principianti: la fascia agevola il movimento.

Variante



Posizione di arrivo **(b)**

Variante **(b)**

Trazione della fascia da dietro (ancoraggio porta). Tirare le mani passando dalle cosce e sollevare leggermente il busto. Particolarmente efficace: la resistenza della fascia rende l'esecuzione più difficile.

Posizione inclinata Esercizio di base

Thera-Band®



Posizione di partenza **a**



Posizione di arrivo **a**

Esercizio base **a**

Stendere la schiena a terra, con il centro della fascia sotto le spalle. Pianta dei piedi appoggiata a terra. Afferrare le estremità della fascia a pavimento. Alternativamente tirare le braccia verso il ginocchio opposto.

Variante



Posizione di arrivo **b**

Variante **b**

Seduti. Posizionare il centro della fascia intorno alla pianta del piede destro. Afferrare le estremità della fascia e ruotare leggermente il busto verso sinistra contro la trazione della fascia. Cambiare lato.

Quadrupede



Posizione di partenza

Posizionare il centro della fascia intorno ad una pianta del piede e tenere le estremità della fascia all'altezza della testa (supporto avambracci)



Posizione di arrivo

Stendere la gamba e piegarla leggermente. Posizionare un cuscino (Stability trainer) per ridurre la pressione sul ginocchio in appoggio.

Abduzione



Posizione di partenza



Posizione di arrivo

Posizione parallela con un piede su entrambe le estremità della fascia; l'altro piede si trova nel "piccolo" cappio.

Allargare la gamba.

Adduzione



Posizione di partenza

Un piede davanti all'altro con il piede posteriore su entrambe le estremità della fascia. Il piede davanti si trova nel "piccolo" cappio.



Posizione di arrivo

Muovere la gamba con il cappio passando per la gamba fissa.

Piegare la gamba

Thera-Band®



Posizione di partenza



Posizione di arrivo

Un piede davanti all'altro. Avvolgere la fascia intorno al piede posteriore e salire con il piede davanti sulle estremità della fascia.

Piegare le ginocchia e ritorno.

Attività quotidiane (ADL-Activities of daily living)

Per poter affrontare più facilmente e con meno rischi di cadute i movimenti svolti nelle attività quotidiane, potete allenarvi con la fascia elastica. Potrete presto notare che riuscirete ad affrontare più facilmente la vita quotidiana.

In piedi – seduti



Posizione di partenza **a**



Posizione di arrivo **a**

Seduti al centro della fascia. Avvolgere per un giro le estremità della fascia intorno alle cosce. Incrociare le estremità davanti al corpo e afferrarle al centro delle cosce.

Alzarsi e portare avanti entrambe le braccia con la fascia. Sedersi nuovamente.

- a** a piedi paralleli
- b** un piede davanti all'altro (senza figura)

Piegarsi / allungarsi

Thera-Band



Posizione di partenza **a**



Posizione intermedio **a**



Posizione di arrivo **b**

Esercizio base **a**

Afferrare la fascia per una larghezza di circa 20 cm davanti al corpo. Una mano all'altezza dell'anca. Piegarsi con una trazione unilaterale della fascia verso il basso in avanti (a piedi paralleli / con un piede davanti all'altro).

Variante **b**

Allungarsi (con uno o due braccia)

Variante **c**

Combinazione di piegamenti e allungamenti

Step laterale **Esercizio di base**



Posizione di partenza **a**



Posizione di arrivo **a**

Esercizio base **a**

Avvolgere l'anello della fascia intorno alle cosce.

a step laterale (passo laterale) solo da un lato

Variante



Posizione di arrivo **c**

Variante b (senza figura)

Step laterale a destra e a sinistra

Variante c

Combinazione di step laterale e piegamenti

Portatore Esercizio di base

Thera-Band®



Posizione di partenza **a**



Posizione di arrivo **a**

Esercizio base **a**

In piedi al centro della fascia. Afferrare le estremità della fascia, con tensione, accanto alle cosce. Piegarle leggermente le ginocchia e stenderle nuovamente contro la resistenza della fascia.

Variante



Posizione di partenza **b**



Posizione di arrivo **b**

Variante **b**

Posizionare le mani sulle spalle. Piegarle le ginocchia.

Esercizi per bambini

La famiglia è la base per un sano sviluppo fisico. E' quindi importante muoversi molto nel tempo libero insieme ai figli. In caso di brutto tempo è possibile fare esercizi anche dentro casa.

Provare!

Corsa a cavallo



Thera-Band®

Posizionare la fascia intorno alla vita e, via!. Tirare il partner attraverso la stanza o correre contro la resistenza della fascia. Si può esplorare la stanza ad occhi chiusi?

Funambolismo



Tenere la fascia a circa 10 cm dal pavimento. Stare in equilibrio (in avanti, indietro, ad occhi chiusi).

Saltare la corda



Afferrare le due estremità della fascia e, via!

Box



Esercizio base **a**

Esercizio base **a**

In piedi al centro della fascia. Afferrare le estremità della fascia davanti al corpo e boxare (in aria, contro la pancia del papà, ecc.).



Variante **b**

Variante Superman / Superwoman **b**

Afferrare le due estremità della fascia vicino al corpo e alternativamente, o contemporaneamente, stendere le braccia verso l'alto.

Saltelli – Salti – Corsa



Esercizio base **a**

Esercizio base **a**

Stendere una fascia sul pavimento.
Saltare di lato sopra alla fascia.



Variante **b**

Variante **b**

Posizionare diverse fasce e saltellare



Variante **c**

Variante **c**

Far rotolare una palla tra le bande.

Labirinto



Tenere le fasce a diverse altezze e con diverse inclinazioni.

Esercizio base



Come raggiungere l'altro lato del labirinto? (strisciando, saltando ... tutto è permesso).

Variante

Sci d'acqua



Esercizio base



Variante

Posizionarsi su una base instabile (Stability Trainer, tappetini).
Afferrare le due estremità della fascia mentre mamma o papà tengono la parte centrale della fascia.
Alternativamente tirare le estremità. Cosa succede se tira anche la mamma?

Durante l'esercizio posso anche accovacciarmi?

- Editore:** Thera-Band® GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
Tel.: +49 6436 944940
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
- Gli autori:** Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Charlotta Cumming, Diplom Sportwissenschaftlerin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
- Foto:** Philipp Artzt
- Layout:** Oliver Schmidt, www.olischmidt.com
- Stampa:** Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® e i relativi colori sono un marchio di fabbrica della Hygenic Corporation. L'uso non autorizzato verrà perseguito per legge.
© 2006 Thera-Band GmbH. Diritti riservati. Stampato in Germania.
Fascia elastica Thera-Band® Made in Malaysia

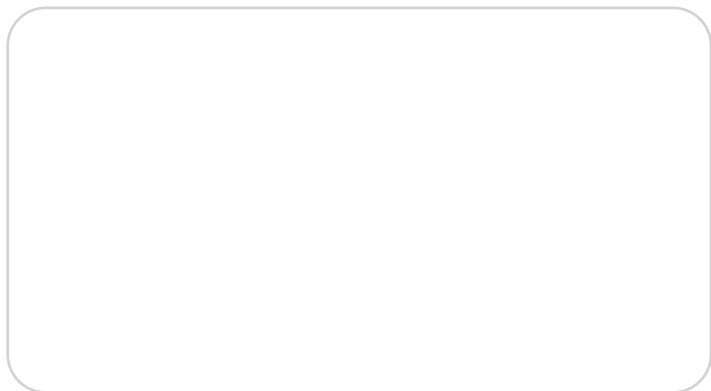


 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Prodotti per la riabilitazione,
lo sport ed il fitness

www.thera-band.de

Rivenditore qualificato



Contatto

Thera-Band GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 6436 944940
www.thera-band.de
info@thera-band.de