

Mat / Small Equipment

THERABANDS

+

MORE

# THERABANDS

Η χρήση των theraband μπορεί να εμπλουτίσει το μάθημα με πολλούς τρόπους.

Προσαρμοσμένο κατάλληλα, ενισχύει τους κοιλιακούς, γυμνάζει την πλάτη, τα χέρια και τα πόδια, δίνει ποικιλία στις κλασικές ασκήσεις του mat όπως τα teaser και τα roll downs, χρησιμοποιείται στην τετραποδική, την όρθια θέση, σε προβολές. Συνδυάζεται με το roller, τις μπάλες και το ρεπερτόριο του είναι ανεξάντλητο .

## Roll Downs με παραλλαγές χεριών



Από την κάτω θέση στο roll down :

- Biceps
- Rhomboids
- «Ροκανίσματα»
- Obliques

Εκτέλεση και με τεντωμένα πόδια

# Leg Series

- Leg Pulls
- Frog
- Dolphin

Και με ανασηκωμένο κεφάλι και παραλλαγές χεριών



# Leg Stretches



Τέντωμα ποδιών:  
Κάθετα στο ταβάνι  
Ανοιχτά στο πλάι  
Προς το αντίθετο αυτί

# Χέρια από θέση οκλαδόν και γονατιστή



Κάθομαι πάνω το λάστιχο και κινώ  
το ένα ή και τα δύο χέρια κόντρα  
στην αντίσταση  
Κρατώ το ένα χέρι σταθερό και  
κινώ το άλλο



# Τετραποδική Στήριξη

Δημιουργώ αντίσταση πατώντας το λάστιχο με το γόνατο ή την παλάμη  
Από αυτή τη θέση εκτάσεις και κάμψεις κορμού, χεριού, ποδιού σε συνδυασμούς



# Όρθια θέση

Πατώ το λάστιχο με το ένα ή τα δύο πόδια  
Κινήσεις χεριών , στροφές κορμού





# Προβολές

Πατώ το λάστιχο και από τη θέση της προβολής, εκτελώ συνδυασμό κινήσεων χεριών, ποδιών, ισορροπία



# Ραχιαίοι

Με το λάστιχο κάτω από την περιοχή  
του αφαλού σηκώνω  
Χέρια εναλλάξ  
Χέρια και πόδια εναλλάξ  
Συνδυασμούς



# Παραδείγματα Συνδυαστικής Χρήσης Μικρού Εξοπλισμού





