



AUTORSKI MINI PROGRAM
ĆWICZEŃ Z TAŚMAMI
OPOROWYMI
Omega MED

MINI PROGRAM ĆWICZEŃ Z TAŚMAMI OPOROWYMI

Czas trwania– 45 minut

Wprowadzenie

Dziękujemy za zakup taśm oporowych w Omega MED.

Ten autorski mini program ćwiczeń został opracowany w celu poprawy stabilizacji centralnej, wzmocnienia mięśni głębokich oraz profilaktyki dolegliwości bólowych.

Ten mini program został opracowany w oparciu o aktualną wiedzę z zakresu kinezyterapii, stabilizacji centralnej oraz treningu funkcjonalnego.

Ćwiczenia zawarte w niniejszym opracowaniu mają charakter ogólnousprawniający.

Nie stanowią indywidualnej porady medycznej ani planu terapeutycznego.

W przypadku bólu, urazów, schorzeń przewlekłych lub niezdiagnozowanych dolegliwości przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

Taśmy oporowe stanowią wszechstronne narzędzie treningowe wykorzystywane zarówno w rehabilitacji, jak i w treningu funkcjonalnym. Umożliwiają stopniowanie obciążenia, pracę w zamkniętych i otwartych łańcuchach kinematycznych oraz kontrolę zakresu ruchu.

Ćwiczenia z taśmą pozwalają na bezpieczne wzmacnianie mięśni, poprawę stabilizacji stawów oraz kształtowanie prawidłowych wzorców ruchowych.

KORZYŚCI Z TRENINGU Z TAŚMAMI OPOROWYMI

Poprawa stabilizacji stawowej

Opór elastyczny wymusza kontrolowaną aktywację mięśni stabilizujących, co sprzyja poprawie dynamicznej stabilności stawów.

Wzmacnianie mięśni bez nadmiernego obciążania stawów

Opór rośnie wraz z rozciąganiem taśmy, co umożliwia fizjologiczne dozowanie siły bez nagłych przeciążeń.

Poprawa kontroli nerwowo-mięśniowej

Ćwiczenia z taśmą aktywizują układ proprioceptywny, zwiększając świadomość ruchu i precyzję jego wykonania.

Możliwość indywidualnego dostosowania oporu

Różne poziomy oporu pozwalają dopasować trening do poziomu zaawansowania oraz etapu rehabilitacji.

Profilaktyka przeciążeń i bólu kręgosłupa

Wzmacnianie mięśni posturalnych oraz poprawa wzorców ruchowych ograniczają ryzyko przeciążeń w codziennych aktywnościach.

PLAN TRENINGOWY – 45 MINUT

1. Rozgrzewka – 10 minut

Cel: aktywacja mięśni stabilizujących oraz przygotowanie stawów do pracy oporowej.

Marsz w miejscu z taśmą nad głową – 2 min

Krążenia ramion z lekkim napięciem taśmy – 2 min

Rotacje tułowia z taśmą trzymaną przed sobą – 2 min

Półprzysiady z taśmą nad kolanami – 2 min

Odwodzenie ramion w staniu (mały opór) – 2 min

2. Część główna – 25 minut

Cel: wzmacnianie mięśni globalnych i stabilizujących.

Przysiad z taśmą nad kolanami

3 serie x 12 powtórzeń

Wiosłowanie w opadzie z taśmą

3 serie x 12 powtórzeń

Martwy ciąg z taśmą (taśma pod stopami)

3 serie x 10 powtórzeń

Pallof press (antyrotacja)

3 serie x 10 powtórzeń na stronę

Odwodzenie biodra w staniu (taśma nad kostkami)

3 serie x 12 powtórzeń na stronę

Prostowanie ramion nad głową z taśmą

3 serie x 12 powtórzeń

3. Wyciszenie i rozciąganie – 10 minut

Rozciąganie klatki piersiowej z taśmą – 2 min

Rozciąganie tylnej taśmy mięśniowej w siadzie – 3 min

Rozciąganie mięśni pośladkowych – 2 min

Ćwiczenia oddechowe w pozycji leżącej – 3 min

Na następnej stronie znajdą Państwo plansze z wizualizacją ćwiczeń zawartych w naszym mini planie ćwiczeń.

ROZGRZEWKA

🕒 10 minut

Z TAŚMAMI OPOROWYMI

Marsz w miejscu z taśmą nad głową



• 2 minuty

- Unoszenie kolan
- Aktywacja całego ciała

Krażenią ramion z lekkim napięciem taśmy



• 2 minuty

- Koordynacja barków
- Mobilizacja obręczy barkowej

Rotacje tułowia z taśmą trzymaną przed sobą



• 2 minuty

- Skrety tułowia
- Rozluźnienie mięśni tułowia

Półprzysiady z taśmą nad kolanami



• 2 minuty

- Aktywacja nóg
- Przygotowanie stawów kolanowych

CEL ROZGRZEWKI:

- Aktywacja mięśni stabilizujących
- Poprawa elastyczności ramion, tułowia i bioder
- Przygotowanie stawów do ćwiczeń oporowych

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Z TAŚMAMI OPOROWYMI

🕒 25 minut

Przysiad z taśmą nad kolanami



- Taśma umieszczona nad kolanami

3 serie x 12 powtórzeń

Wiosłowanie w opadzie z taśmą



- Taśma zaczepiona pod stopami

3 serie x 12 powtórzeń

Martwy ciąg z taśmą



- Taśma zaczepiona pod stopami

3 serie x 10 powtórzeń

Pallof press (antyrotacja)



- Taśma zamocowana wysokości klatki piersiowej

3 serie x 10 powtórzeń
na stronę

Odwodzenie biodra w staniu



- Taśma zaczepiona na kostce

3 serie x 12 powtórzeń
na stronę

Prostowanie ramion nad głową



- Taśma zaczepiona pod stopami

3 serie x 12 powtórzeń

CEL ĆWICZEŃ:

- Wzmacnianie mięśni globalnych i stabilizujących
- Aktywacja mięśni głębokich i kontrola rotacji tułowia
- Stymulacja równowagi i koordynacji

WYCISZENIE

Z TAŚMAMI OPOROWYMI

🕒 10 minut

Rozciąganie klatki piersiowej z taśmą



- Taśma trzymana oburącz za plecami

2 minuty

- Rozluźnienie mięśni piersiowych
- Poprawa postawy

Rozciąganie tylnej taśmy mięśniowej w siadzie



- Taśma zaczepiona o stopy
- Skłon w przed z prostymi plecami

3 minuty

- Rozciąganie grupy kulszowo-goleniowej

Rozciąganie mięśni pośladkowych



- Pozycja leżąca
- Taśma opleciona wokół stopy

2 minuty

- Rozluźnienie mięśni pośladkowych
- Odciążenie odcinka lędźwiowego

Ćwiczenia oddechowe w pozycji leżącej



- Leżenie na plecach
- Taśma na dolnych zebkach

3 minuty

- Regulacja oddechu
- Wyciszenie układu nerwowego

CEL WYCISZENIA:

- Stopniowe obniżenie napięcia mięśniowego
- Przywrócenie prawidłowego toru oddechowego
- Regeneracja po wysiłku

INFORMACJE POTRENINGOWE

Po zakończeniu treningu unikaj gwałtownych zmian pozycji ciała. Wstawaj stopniowo, aby zapobiec przejściowej reakcji ortostatycznej.

W przypadku zawrotów głowy lub osłabienia wróć do pozycji siedzącej lub leżącej i wyrównaj oddech.

Podczas oraz po treningu zadбай o odpowiednie nawodnienie organizmu.

WAŻNA INFORMACJA

Ćwiczenia mają charakter ogólnousprawniający.

Nie istnieją ćwiczenia uniwersalne dla każdego.

W przypadku bólu, urazów lub niezdiagnozowanych dolegliwości skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą przed rozpoczęciem programu.

Autor: Marcin Bubel

Fizjoterapeuta