

# AÑADE RESISTENCIA A TUS EJERCICIOS DE UNA FORMA FÁCIL Y EFICAZ!



## INTRODUCCION

### ¿Qué significa Thera-Band?

Thera-Band es la marca más reconocida a nivel mundial de sistemas para el ejercicio progresivo. Entre diferentes tipos de productos, encontramos los xertubes, exercise mat, loops, pilates balls, soft weights y bandas elásticas.

El producto estrella de Thera-Band es el material elástico para realizar ejercicios para la mejora de la resistencia y coordinación. Este tipo de material es ideal para la rehabilitación y entrenamientos.



### ¿Por qué debo utilizar las cintas elásticas de Thera-Band?

Las bandas elásticas de Thera-Band son manejables y versátiles, fabricadas con o sin látex, disponibles en 7 colores diferentes que caracterizan su intensidad y resistencia. Las bandas pueden integrarse en cualquier programa de entrenamiento o/y rehabilitación. Sus diferentes resistencias elásticas y progresivas corresponden a los conceptos básicos para potenciar y rehabilitar la función muscular y mejorar la movilidad de articulaciones y zonas específicas de nuestro cuerpo.

Las bandas Thera-Band están certificadas por la sociedad americana de fisioterapia y reconocidas en todo el mundo como un material original de entrenamiento. Con ejercicios estudiados específicamente, las bandas Thera-Band se usan en rehabilitación de lesiones, para mejorar la movilidad funcional en la 3ª edad, para el trato de numerosas enfermedades crónicas y para entrenamientos atléticos. Gracias a su extrema elasticidad existe la posibilidad de modificar la resistencia según las necesidades de cada individuo.

La banda Thera-Band ofrece una variedad de entrenamiento ilimitado, ofreciendo los factores que se realizan en un entrenamiento global, implicando cadenas cinéticas enteras y no simples grupos musculares, mejorando la postura, la posición del cuerpo dentro del espacio y en relación al mismo cuerpo, lo que nos permite tomar conciencia de la tensión y la relajación de la musculatura.

## RESISTENCIA



## NIVELES DE INTENSIDAD

**RESISTENCIA APLICADA AL TUBO ALARGÁNDOLO AL 150% Y AL 200%**

	150%	200%
LIGERA	2,27 kg	2,72 kg
MEDIA	3,40 kg	3,86 kg
FUERTE	4,76 kg	5,44 kg
EXTRA FUERTE	6,80 kg	8,16 kg

## INDICACIONES DE USO, MANTENIMIENTO Y SEGURIDAD DEL MATERIAL ELÁSTICO

### INDICACIONES DE MANTENIMIENTO Y SEGURIDAD

Si deseas alargar la duración de los diferentes materiales elásticos, deberás seguir sin falta las siguientes condiciones de uso y mantenimiento.

- Mantén los productos alejados del calor, del polvo o de los rayos solares.
- Evita el contacto con objetos afilados, uñas, asfalto, etc.
- Comprueba posibles roturas o defectos antes de usarlo.
- No coloques ningún objeto anguloso o pesado sobre los productos.
- De vez en cuando añadir talco para mantener la flexibilidad del producto.

### INDICACIONES DE USO

- No utilizar los diferentes Xertubes con el step (por favor, utilice el Step Tube o Slastix).
- No pisar los productos con el calzado de calle.
- Utilice estos productos únicamente en interiores y suelos lisos.
- Es importante no anudar el material elástico.
- Utilizar correctamente los diferentes materiales.
- No sujetar siempre el clip (si lo utiliza) por la misma zona de las bandas (riesgo de rotura por aplastamiento) y además comprobar que esté siempre bien cerrado.

## ENTRENAMIENTO Y REHABILITACIÓN

La banda Thera-Band se puede integrar en cualquier programa de entrenamiento o rehabilitación, como hemos comentado anteriormente.

La elasticidad se define como la propiedad por la cual, un objeto, resiste o se recupera de una deformación producida por una fuerza. La capacidad de un objeto para volver a su posición original es debida a las propiedades de su estructura, su longitud, radio y porcentaje de deformación, para poder crear el coeficiente de elasticidad.

Una Thera-Band, a medida que incrementa su longitud, genera mayor tensión. Es decir, la carga varía en función del coeficiente de elasticidad.



Es muy importante tener en cuenta que si disminuimos la longitud de una Thera-Band, la curva de resistencia será diferente porque el porcentaje de deformación se incrementa. Una carga elástica proporciona una curva de resistencia libre de inercia, con lo que la aceleración y desaceleración no nos afecta. Además, la carga disminuye en la fase excéntrica. Esto permite trabajar las articulaciones con más seguridad, aunque es un trabajo menos "real" (en la vida diaria sí que aceleramos y deceleramos los objetos).

En el mercado podemos encontrar distintos grosores en las Thera-Bands. La forma de diferenciarlos se realiza a través de los diferentes colores, que varían según el fabricante y que caracterizan la intensidad y resistencia. Solemos encontrar tres niveles de grosor: ligero, medio y fuerte. El más versátil es, lógicamente, el medio. En algunos casos, es recomendable el ligero, ya que se deforma con mayor facilidad y es una carga menor. Esto facilita la ejecución del ejercicio. En otros casos, es al contrario: la banda más fuerte provee de mayor carga y esto puede ser una ventaja.

Las variaciones que realizamos en los ejercicios con Thera-Band, en ocasiones utilizamos la carga como asistencia y, otras veces, como resistencia al movimiento.



## OBJETIVOS

Son muchos los objetivos que podemos marcarnos en una sesión de Thera-Band, no obstante podemos destacar los principales que se basan en:

- Potenciar la fuerza y resistencia de nuestra musculatura más profunda.
- Potenciar la flexibilidad y la capacidad muscular y articular.
- Mantener una correcta alineación postural en la columna y la pelvis.
- Mantener la posición neutra según el ejercicio.
- Realizar un trabajo global con la Thera-Band, todo el cuerpo participa.
- Mantener el ritmo pausado y la velocidad del movimiento controlada.
- Utilizar la banda Thera-Band para estabilizar y desarrollar la musculatura paravertebral (por ejemplo, los multifidus).
- Mejorar la percepción de la postura y la concentración para ayudarnos a sentir el ejercicio desde la musculatura más profunda.

Debemos tener en cuenta que existen ejercicios de mayor y de menor intensidad dependiendo del ejercicio o del nivel.

## BENEFICIOS

A continuación te listamos los beneficios que podemos conseguir realizando sesiones con material elástico de Thera-Band:

- Mejorar la capacidad de aprender y desarrollar movimientos difíciles.
- Mejorar la percepción del cuerpo en el espacio, el equilibrio y la coordinación de los movimientos.
- Mejorar el relajamiento físico y mental, mejorando el desarrollo de la conciencia del propio cuerpo.
- Mejorar la capacidad de concentración.
- Reducir el riesgo de lesiones de las articulaciones, músculos y tendones.
- Reducir el dolor muscular y la tensión muscular.
- Mejorar la agilidad para estimular la producción de agentes químicos que lubrican los tejidos conectivos.
- Reactivar la circulación sanguínea periférica de los músculos.
- Reducir los dolores menstruales (dismenorrea) en las mujeres.
- Mejorar la respiración diafragmática, indispensable para aprender a relajarse.

## EJERCICIOS PARA UNA SESIÓN DE THERA-BAND

### REHABILITACIÓN Y SECTOR DE POBLACIÓN ESPECIAL

Ejemplos de ejercicios adaptados a sector de población de 3ª edad en proceso de rehabilitación:



Utiliza siempre una correcta posición y ejecución, y siempre con supervisión de un profesional de Thera-Band. Realiza una evaluación inicial para poder controlar y realizar un buen seguimiento en el progreso.