

Эластичная лента для укрепления здоровья



Ленты (терабэнд) - это новый, спортивный тренажер, предназначенный для упражнений на развитие разных групп мышц. Главный принцип тренировки с лентой-терабэнд заключается в растяжении. Они изготовлены из 100% латекса, благодаря чему способны выдерживать большие нагрузки, не теряя своих свойств. Имеют несколько уровней упругости для людей с разной физической подготовкой. Первый уровень самый низкий, он имеет желтую окраску, может использоваться для детей от 4 лет. Второго уровня – легкий (зеленого цвета), допускается для использования детьми старшего и подготовительного возраста, после систематических занятий с желтой лентой в течение 3-4 мес. Третий имеет средний – синий цвет, используется для младших школьников и взрослых.

Целью использования ленточного эспандера является, в первую очередь, повышение выносливости, укрепление мускулатуры и, как следствие, улучшение фигуры и осанки.

Преимущество использования эластичных лент (терабэнд):

- Безопасность.** Этот спортивный снаряд является самым безопасным для здоровья. Во время выполнения упражнений с эластичной лентой идет одновременно статическая и динамическая нагрузка по всей амплитуде движений. Поэтому тренировки с эспандером оказывают низкое воздействие на суставы и связки, что снижает вероятность травм и растяжений.
- Многофункциональность.** Она легка в применении и обеспечивает тренировку всему телу – это развитие мышечной силы, развитие гибкости, выносливости и растяжка всего тела. Лента позволяет проработать все мышцы тела, но особенно мышцы ног, рук, плеч, груди, спины, ягодиц.
- Адаптивность.** С лентой-амортизатором можно постоянно работать над прогрессом и развитием силы, ведь она имеет несколько уровней сопротивления в зависимости от упругости резины. Можно и самим регулировать интенсивность сопротивления, усиливая или наоборот ослабевая натяжение. Если сложить резину в несколько слоев, то можно еще больше увеличить нагрузку.
- Эффективность применения для растяжки.** Лента активно используется в тренировках по растяжке и пилатесу. С её помощью в работу включаются дополнительные мышцы, и увеличивается амплитудность движения. При этом из-за низкого воздействия на суставы занятия остаются безопасными.
- Доступность.** Ленту-терабэнд можно отнести к одним из самых недорогих инструментов для фитнеса.
- Легкость.** Эластичная лента практически ничего не весит и легко переносится, ее можно взять с собой, если занятия проводятся на свежем воздухе.

- **Компактность.** Лента занимает совсем мало места.
- **Практичность.** Эспандер легко обрабатывается.

Для начинающих дошкольников сначала нужно включать по 2-3 упражнения за занятие, постепенно повышая нагрузку. На всем протяжении нагрузка не должна восприниматься как тяжелая, все движения должны выполняться с удовольствием.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ЛЕНТОЧНЫМ ЭСПАНДЕРОМ

Возьмем мы ленту лёгкую, что бы руки стали ловкими!

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентой опущены вдоль тела. Вытянуть руки с натянутой между ними лентой перед собой. Сохраняя натянутость ленты, поднять руки вверх. Вернуться в И.П. Под счёт инструктора. Повторение 3-4 раза.



Возьмем мы ленты стильные, что бы руки стали сильными!

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с натянутой между ними лентой подняты над головой. Согнуть руки в локтях, заводя натянутую ленту за голову. Осанка, положение головы сохраняются прямыми. Вернуться в И.П. Под счёт педагога. Повторение 3-4 раза.



Что бы не быть хлипкими, лента поможет нам стать гибкими!

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентой согнуты в локтях за головой. Повернуть туловище в право (лево), вернуться в И.П. Лента всегда в натяжении, туловище не наклоняется, только поворачивается.

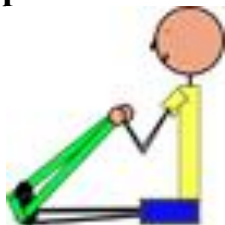


И.П. Ноги широко, с наступом на длинную круговую ленту, верхний край удерживается руками, руки прямые, опущены вниз. Получается «треугольник» из ленты. Под счёт педагога руки согнуть в локтях, перед собой. Вернуться в И.П. Под счёт педагога. Повторение 3-4 раза. Важно! Локти должны быть прижаты к туловищу, спина ровная.



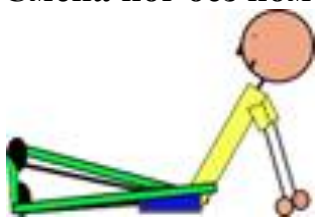
Сядем ровнее, и ленточка сделает ноги сильнее!

И.П. Сидя на полу, ноги прямые. Круговая лента зацеплена за стопы ног и противоположный край удерживается руками. Подтянуть ленту к груди, сгибая руки в локтях. Вернуться в И.П. Под счёт педагога. Повторение 3-4 раза. Важно! Локти должны быть прижаты к туловищу, спина ровная.



Что бы виден был прогресс, лентой подкачаем пресс!

И.П. Сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре за спиной. Круговая лента зацеплена за стопу правой/левой ноги и удерживается на пояснице (заброшена за спину). Поднять прямую ногу, на счёт 1-3 удерживать на весу. Вернуться в И.П. Под счёт педагога. Повторение 3-4 раза. Смена ног без помощи рук.

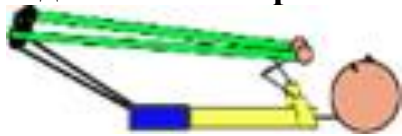


Хочет лента поиграть и все тело прокачать!

И.П. Сидя на полу, ноги прямые, спина прямая, руки свободно. Эластичная лента, сложенная в двое, зацеплена между стопами ног. Наклониться вперед, руками дотянуться до резинки, схватить ее и выпрямиться, удерживая край резинки руками. Наклониться, вернуть резинку, вернуться в И.П. Под счёт педагога. Повторение 3-4 раза.



И.П. Лежа на полу, ноги прямые. Эластичная лента зацеплена за стопы ног и удерживается руками перед грудью. Поднять прямые ноги вместе, прямо вверх. Помогать себе натяжением ленты. Вернуться в И.П. Под счёт педагога. Повторение 3-4 раза.



Комплекс упражнений для совместного выполнения родителей с детьми

1. «Потянемся к солнышку»

И.п.: Взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу, две ленты находятся в руках (у мамы конец в пр. руке, у ребенка в лев. с другой лентой наоборот) 1- Поднять ленты вверх, встать на носочки, потянуться. 2-и.п. (4-6 раз)

2. «Радуга»

И.п.: то же, только руки с лентами на поясе. 1- Руки с лентой (правая у взрослого и левая у ребенка) поднять и отвести в сторону, потянуться в бок. 2- и.п. 3и4. Повторить в другую сторону. (4-6 раз)

3. «Часики»

И.п.: то же. На слова *«тик-так, тик-так, ходят часики вот так!»*

Наклоны в сторону,

На слова «Бом, Бом, бом!» - круговые движения с лентами навстречу друг другу, при их пересечении, говорим: **БОМ!** (4-6 раз)

4. «Качели»

И.п.: как в первом упражнении. 1- взрослый приседает на корточки, слегка тянет ленту назад, 2- взрослый встаёт, так же приседает ребёнок. (4-6 раз)

6. «Ванька-встанька»

И.п.: Сидя лицом друг к другу, ноги слегка в стороны, две ленты в руках (правый конец у взрослого левый у ребёнка у одной ленты, и наоборот с другой лентой) Можно накрутить концы на руки, если ленты слишком длинные. 1- Ребёнок аккуратно ложиться на спину, 2- то же взрослый. (4-6 раз)

Гусеничка

1. Жила была гусеничка, она была вот такая длинная.

И.п.-о.с. лента в двух вытянутых руках перед грудью 1- растянуть ленту; 2- и.п.

2. И гусеничка грелась на солнышке, вот так.

И.п.-о.с. лента внизу в двух руках. 1-поднять вверх ленту, растянуть, встать на носочки, 2-и.п.

3. Гусеничка очень любила играть в прятки, вот так.

И.п.-ноги на ш.п., лента внизу в двух руках. 1- руки с лентой переместить назад-Спрятались, 2- и.п.-Нашлись

4. И вдруг гусеничка решила, что она слишком короткая, поможем ей стать длиннее.

И.п.: правой ногой встать на ленту, рука внизу в правой руке. 1- потянуть рукой за ленту до плеча; 2-и.п. То же с другой ногой и рукой.

5. Гусеничка ещё умела прыгать с листика на листик, и делала она это, вот так.

И.п.-ноги на ш.п., лента в двух руках внизу.1- присесть, ленту растянуть; 2- и.п.

6. Гусеничка умела хорошо вилять хвостиком, когда дул сильный ветер.

И.п.: держим ленту за середину одной рукой, вытянутой вперёд. Вдох носом, 1-4-подуть на ленту сильно, чтобы она зашевелилась.

7. А когда у гусенички было хорошее настроение, она становилась длинная-длинная и улыбалась!

Расстелить ленту на полу, перепрыгивание через гусеничку, осторожно, чтобы не наступить на нашу гусеничку, и тихонько на носочках.

«Насос» И.п.- одной ногой наступить на ленту, концы в руках. 1-небольшой присед, руки вверх, произнести «С-с-с-с», 2 и.п.

«Пчёлка» И.п.-стоя, лента за спиной в опущенных руках.1-4 – на тянуть ленту и делать руками махи вперёд, произносятся- «Ж-Ж-Ж»

«Червячок» И.п.-лента в вытянутых вперёд руках, ноги на ш.п. 1- присесть, ленту растянуть-«Червяк длинный», 2 встать и.п.-«Червяк короткий» тянуть ленту и делать руками махи вперёд, произносятся- «Ж-Ж-Ж»

«Павлин» И.п.-лента в опущенных руках за спиной, ноги шире плеч. 1-наклон вперед, руки с лентой поднять, ленту растянуть, стараться колени держать прямыми. «Показал павлин свой хвост» 2-и.п.

«Книжка» И.п.-лента в вытянутых вперед руках, ноги вместе. 1- правую руку и правую ногу отвести в сторону, ленту растянули. «Книжку открыли» 2- и.п. «Книжку закрыли», то же в другую сторону.

«Сказка Репка» И.п.: одна нога стоит на ленте, концы ленты в двух руках. 1-вытягиваем руки как можно выше- «Тянем репку», 2- и.п. Делаем с одной потом с другой ногой. В конце упражнения «Вытянули репку» - поднять одну ногу, стоящую на ленте как можно выше, сохраняя равновесие.

«Самолёт» И.п.-о.с. лента в опущенных руках за спиной. 1-8 руки с лентой в стороны, растянуть ленту, небольшие наклоны с лентой в стороны.