

Instrukcja Użytkowania / Wskazówki użytkowania

1. Pełna nazwa produktu:

Lateksowa taśma rehabilitacyjna do ćwiczeń z oporem Thera Band[®]

2. Skrócona nazwa:

Taśma rehabilitacyjna Thera-Band[®]

3. Nazwa i adres polskiego dystrybutora:

TB Polska Sp. z o.o.

ul. Gruzełki 19

42-600 Tarnowskie Góry

(32) 382 06 90

3. Nazwa i adres producenta:

The Hygenic Corporation

1245 Home Avenue

Arkon, Oh 44310-2575 USA

www.Thera-Band.com,

4. Nazwa i adres Europejskiego Przedstawiciela:

CEpartner 4U

Esdoornlaan 13

3951DB Maarn

Holandia

5. Opis Przyboru: Taśma używana jest przede wszystkim w ćwiczeniach oporowych służących poprawie siły mięśniowej. Pozwala na poprawę kondycji i koordynacji. Powszechnie stosowana w rehabilitacji szpitalnej, a także w zakresie prewencji zdrowia. Daje możliwość oddziaływania na każdą partię mięśniową. Przybór może być używany w terapii zarówno osób starszych jak i dzieci.

6. Zalety:

- A. Progresywny, prawie liniowy przyrost oporu.
- B. Zróżnicowane opory pozwalają na indywidualne dopasowanie wartości obciążenia w zależności od celu terapii lub treningu oraz możliwości i potrzeb ćwiczącego.

www.tb-polska.pl

Tel.: +48 382 06 90

biuro@tb-polska.pl

- C. Wielostronnego zastosowania.
- D. Oznaczone znakiem towarowym gwarantującym wysoką jakość - pytaj zawsze o oryginał!
- E. Polecane przez terapeutów i trenerów na całym świecie.

7. Rodzaje przyboru:

1,5m - żółta, czerwona, zielona, niebieska, czarna, srebrna, złota

2,5m - żółta, czerwona, zielona, niebieska, czarna, srebrna, złota

5,5m - beżowa, żółta, czerwona, zielona, niebieska, czarna, srebrna, złota

45,5m - beżowa, żółta, czerwona, zielona, niebieska, czarna, srebrna, złota

Komplety taśm:

Komplet słabego oporu - 3x1,5m - żółta, czerwona, zielona

Komplet mocnego oporu - 2x1,5m - niebieska, czarna

Opór taśmy oznaczony jest kolorami:

beżowa- opór najniższy

żółta – opór słaby

czerwona – opór średni

zielona – opór mocny

niebieska – opór extra mocny

czarna-opór specjalnie mocny

srebrna- opór super mocny

złota-opór maksymalnie mocny

8. Przykłady użytkowania:

-Taśmę trzymamy w dłoniach na szerokość barków, rozciągamy taśmę do dwukrotnej początkowej długości. Wolno wracamy do pozycji wejściowej.

-Stojąc w wykroku oplatamy taśmę na prawej dłoni i prawej stopie. Unosimy lekko zgięte w łokciu ramię w górę.

9. Stopień dokładności/ parametry

Tabela oporów

		Opór w kg						
		Żółta	Czerwona	Zielona	Niebieska	Czarna	Srebrna	Złota
Rozciągnięcie w %	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	

10. Przeciwwskazania do stosowania(*):

- Uczulenie na lateks,
- zaawansowane nadciśnienie.
- przed przystąpieniem do ćwiczeń zalecana konsultacja ze specjalistą

11. Sposób Konserwacji:

Wskazane jest w razie potrzeby talkowanie taśmy talkiem technicznym. Przed przystąpieniem do ćwiczeń zalecana jest konsultacja ze specjalistą.

*Osoby poniżej 18 roku życia powinny ćwiczyć wyłącznie pod nadzorem dorosłych.

*Dystrybutor nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z niewłaściwego użytkowania.

* Bezpieczne wykonywanie ćwiczeń przy rozciągnięciu taśmy do jej trzykrotności.

12. Przykłady ćwiczeń:

Ćwiczenie nr. 1



- 1) Stań w delikatnym wykroku, taśma owinięta o przodostopie nogi wykroczonej, końcówki taśm owinięte o obie dłonie, ręce zgięte do kąta 90° w stawie łokciowym;
- 2) wykonaj zgięcie w stawie łokciowym;
- 3) unieś ręce w stawie barkowym z jednoczesnym ugięciem kończyn dolnych oraz opadem tułowia w przód.
- 4) Powoli powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie nr. 2

- 1) Klęk prosty podparty na trenerze równowagi Thera-Band®, taśma owinięta o przodostopie jednej kończyny dolnej. Kończówki taśmy owinięte na dłoniach, zaciskamy pięści zwiększając bezpieczeństwo;
- 2) Wykonujemy wyprost kończyny dolnej w stawie kolanowym i biodrowym;
- 3) Powoli powrót do pozycji wyjściowej.



*Przed ćwiczeniami skonsultuj się ze specjalistą w celu omówienia przeciwwskazań oraz doboru odpowiednich pozycji i ćwiczeń.



Ćwiczenie nr. 3

- 1) Siad prosty, ręce odwiedzone do kąta 90°. Taśma owinięta o przodostopia obu kończyn dolnych oraz owinięta na obu dłoniach;
- 2) Wykonaj rotację tułowia, zwróć uwagę na prawidłowe ustawienie miednicy;
- 3) Powoli wróć do pozycji wyjściowej;
- 4) Wykonaj rotację w drugą stronę.



Ćwiczenie nr. 4

- 1) Leżenie bokiem w podporze na łokciach, taśma owinięta na obu stopach oraz na jednej ręce. Jedna kończyna dolna lekko odwiedzona.
- 2) Zgięcie nogi w stawie biodrowym - wysunięcie nogi w przód.
- 3) Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



*Przed ćwiczeniami skonsultuj się ze specjalistą w celu omówienia przeciwwskazań oraz doboru odpowiednich pozycji i ćwiczeń.