

Instrukcja Użytkowania / Wskazówki użytkowania

1. Pełna nazwa produktu:

Trener dłoni-wałek. Thera Band®

2. Skrócona nazwa:

Trener dłoni-wałek. 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: Trener dłoni używany jest przede wszystkim w ćwiczeniach oporowych służących poprawie siły mięśniowej. Powszechnie stosowany jest w rehabilitacji szpitalnej, a także w zakresie prewencji zdrowia. Często wykorzystywany w terapii po operacji kończyny górnej (dłoni, palców, nadgarstka, przedramienia). Polecany do ćwiczeń zginaczy i prostowników palców. 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.
- C. Wielostronnego zastosowania.
- D. Oznaczone znakiem towarowym gwarantującym wysoką jakość - pytaj zawsze o oryginał!
- E. Polecane przez terapeutów i trenerów na całym świecie.
- F. Jeden z niewielu przyborów, który pozwala na ćwiczenie zarówno mięśni zginaczy oraz prostowników dłoni.

7. Rodzaje przyboru:

Opór oznaczony jest kolorami:

Siła potrzebna do zgięcia przyboru do kształtu litery U w kg:

-żółty (30cm, średnica: 3,5cm)- 3,0kg-extra miękki

-czerwony (30cm, średnica: 3,5cm)- 4,5kg-miękki

-zielony (30cm, średnica: 4,5cm)- 6,8kg-średni

-niebieski (30cm, średnica: 5,0cm)- 11,3kg-mocny

8. Przeciwwskazania do stosowania(*):

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

9. 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 rozciągłości taśmy do jej trzykrotności.

10. Przykłady ćwiczeń:

-Trzymamy wałek na jego końcach w obu dłoniach. Wyginamy go do kształtu litery U.



- Trzymamy wałek na jego końcach w obu dłoniach. Skracamy wałek w dwie różne strony.

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