Taśmy rehabilitacyjne

Taśmy PINOFIT-Band są oryginalnym produktem naturalnym, wykonanym z czystego lateksu. Stanowią tanią alternatywę dla konwencjonalnych przyborów terapeutycznych. Odpowiednie dla osób w każdym wieku, o różnym stopniu sprawności fizycznej. Zapewniają przeprowadzenie profesjonalnego treningu z progresywnym oporem.

W wielu dziedzinach medycyny taśmy PINOFIT-Band wykorzystywane są z powodzeniem już od wielu lat. Znajduje ona zastosowanie przede wszystkim w rehabilitacji na oddziałach ortopedycznych, gdzie używane są w ćwiczeniach oporowych do odbudowy funkcji mięśni i stawów. Ciągle zwiększa się zakres stosowania taśm PINOFIT-Band w ortopedii, medycynie sportowej, neurologii, geriatrii, pediatrii oraz domowej opiece medycznej. Dla wielu grup sportowych taśmy pozostają podstawowym przyborem do ćwiczeń.

Regularny i zarazem prosty trening z taśmami pociąga za sobą wymierne efekty w postaci przyrostu siły mięśniowej i wytrzymałości.

Kolor określa opór:

- żółty - słaby opór,
- czerwony - średni opór,
- limonka - duży opór,
- zielony - mocny opór,
- niebieski - bardzo duży opór.

rozciągnięta długość w cm (początkowa długość 30 cm)	ciąg w kg			
	żółta	czerwona	zielona	niebieska
50	1,02	1,58	1,93	2,83
70	1,35	2,49	2,73	4,08
80	1,58	2,95	3,18	4,64
90	1,81	3,40	3,62	5,45

Zalety taśm PINOFIT-Band:

- naturalny produkt z czystego lateksu,
- przyczyniają się do polepszenia sprawności,
- tanie, łatwe w użyciu, wielofunkcyjne, lekkie i elastyczne,
- do zastosowania: w domu, przychodni, pracy, podróży itp.,
- do nabycia taśmy o różnych stopniach oporu,
- nie ulegają większemu zniszczeniu, nawet po wielokrotnym użyciu,
- oznaczone znakiem towarowym gwarantującym jakość.

Wskazówki:

- nigdy nie zapominamy o rozgrzewce,
- stopniowo powiększamy zakres treningu,
- zwiększamy obciążenie nie obciążając organizmu,
- dążymy do regularnego, codziennego treningu,
- w czasie ćwiczeń oddychamy spokojnie i równomiernie, unikając wstrzymywania powietrza,
- taśmę chwytamy i mocujemy w taki sposób aby nie wysunęła się podczas ćwiczeń (wykorzystujemy szerokość taśmy, aby nie dochodziło do ucisku i ograniczenia dopływu krwi),
- opór - kolor taśmy dobieramy tak, aby początkujący mogli bez problemu wykonać ćwiczenie 8-12 razy, a zaawansowani 12-26. Gdy ten pułap zostanie osiągnięty rozpoczynamy trening z taśmą o większym oporze,
- ćwiczenia wykonujemy starannie zważając na prawidłową postawę,
- ćwiczenia przeprowadzamy dla obydwu stron.