

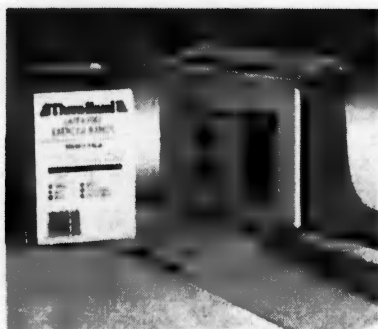
ИНСТРУКЦИЯ по применению
**Изделия для лечебной физкультуры и реабилитации
Thera-Band с принадлежностями**

ТРЕНИРОВКА СИЛЫ



Ленты-эспандеры Тера-Банд®

Эластичные ленты-эспандеры и жгуты являются недорогими, компактными и разноплановыми тренажерами, которые обладают безграничными возможностями для развития силы, гибкости и подвижности. Занятия по научно обоснованным методикам доказали свою эффективность в восстановительном лечении травм, в программах тренировки профессиональных спортсменов, а также для повышения функциональных возможностей пожилых людей. Изготовленные из натурального латекса, ленты-эспандеры являются экологически чистым продуктом.



Ленты Тера-Банд® без латекса

Эти ленты специально разработаны для тех, у кого латекс вызывает аллергические реакции. Они обладают всеми преимуществами традиционных латексных лент.



Лента в сумке на молнии

Лента-эспандер длиной 2,5 м (желтая, красная, зеленая или синяя) в практичной сумке с застежкой «молния» и инструкцией.

Ленты

Рулоны 5,5 м

- 20010 БЕЖЕВАЯ / ОСОБО ТОНКАЯ
- 20020 ЖЕЛТАЯ / ТОНКАЯ
- 20030 КРАСНАЯ / СРЕДНЕЙ ПЛОТНОСТИ
- 20040 ЗЕЛЕНАЯ / ПЛОТНАЯ
- 20050 СИНЯЯ / ПОВЫШЕННОЙ ПЛОТНОСТИ
- 20060 ЧЕРНАЯ / ОСОБО ПЛОТНАЯ
- 20070 СЕРЕБРЯНАЯ / СВЕРХПЛОТНАЯ
- 20080 ЗОЛОТАЯ / ПРЕДЕЛЬНОЙ ПЛОТНОСТИ

Рулоны 45,5 м

- 20110 БЕЖЕВАЯ / ОСОБО ТОНКАЯ
- 20120 ЖЕЛТАЯ / ТОНКАЯ
- 20130 КРАСНАЯ / СРЕДНЕЙ ПЛОТНОСТИ
- 20140 ЗЕЛЕНАЯ / ПЛОТНАЯ
- 20150 СИНЯЯ / ПОВЫШЕННОЙ ПЛОТНОСТИ
- 20160 ЧЕРНАЯ / ОСОБО ПЛОТНАЯ
- 20170 СЕРЕБРЯНАЯ / СВЕРХПЛОТНАЯ
- 20180 ЗОЛОТАЯ / ПРЕДЕЛЬНОЙ ПЛОТНОСТИ

В наборах по 1,5 м

- 20403 НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ (ЖЕЛТАЯ, КРАСНАЯ, ЗЕЛЕНАЯ)
- 20413 ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (СИНЯЯ, ЧЕРНАЯ)

Лента в сумке на молнии

- 27926 ЛЕНТА 2,5 м В СУМКЕ / ЖЕЛТАЯ
- 27927 ЛЕНТА 2,5 м В СУМКЕ / КРАСНАЯ
- 27928 ЛЕНТА 2,5 м В СУМКЕ / ЗЕЛЕНАЯ
- 27929 ЛЕНТА 2,5 м В СУМКЕ / СИНЯЯ

Ленты без латекса

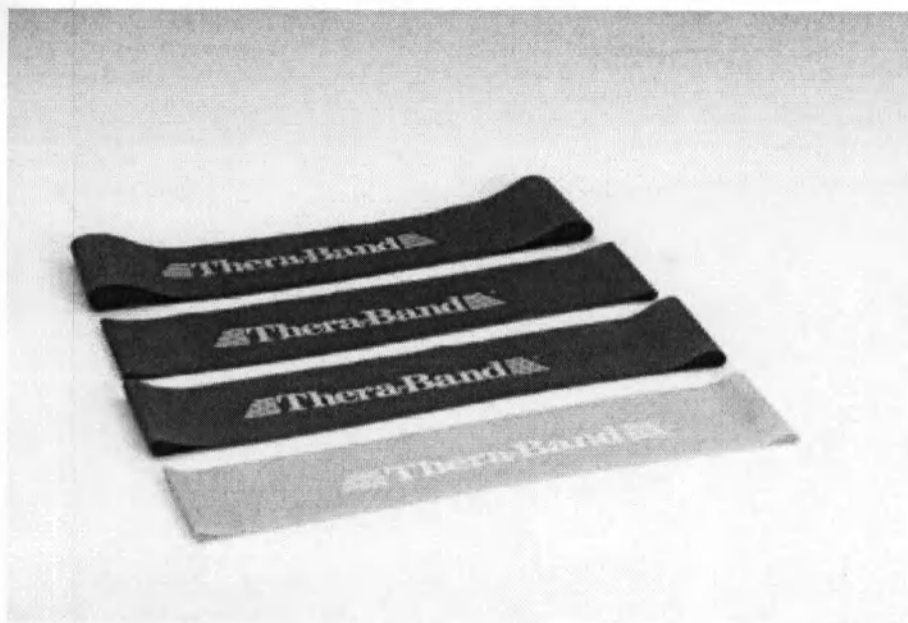
Рулоны по 22,85 м

- 20320 ЖЕЛТАЯ / ТОНКАЯ
- 20330 КРАСНАЯ / СРЕДНЕЙ ПЛОТНОСТИ
- 20340 ЗЕЛЕНАЯ / ПЛОТНАЯ
- 20350 СИНЯЯ / ПОВЫШЕННОЙ ПЛОТНОСТИ
- 20360 ЧЕРНАЯ / ОСОБО ПЛОТНАЯ

Наборы 3 x 1,80 м

- 20391 НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ (ЖЕЛТАЯ, КРАСНАЯ, ЗЕЛЕНАЯ)
- 20392 ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (СИНЯЯ, ЧЕРНАЯ)

www.thera-band.ru

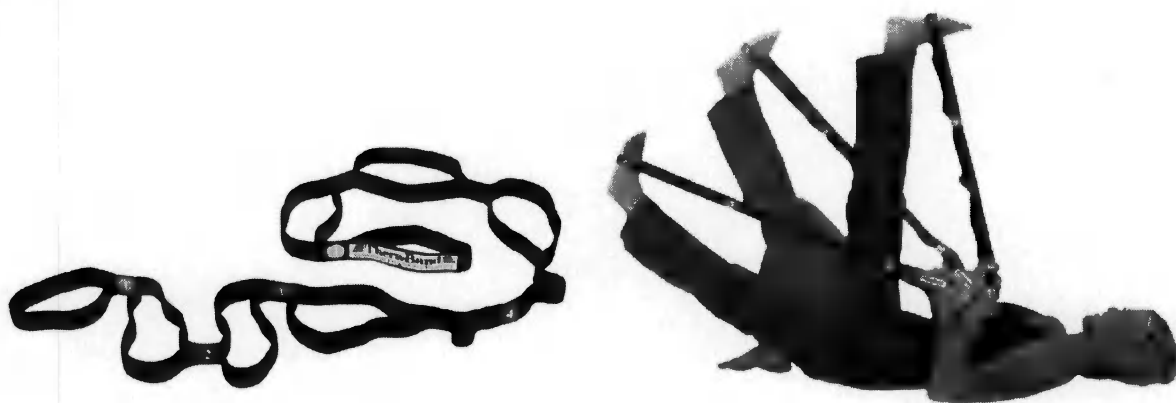


ЛЕНТА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ «ПЕТЛЯ» Thera-Band

Эластичная гимнастическая лента «петля» предназначена для упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений. Особенно эффективно использование ленты для тренировки нижних конечностей с целью развития выносливости и улучшения баланса. «Петля» представлена в четырех цветовых вариациях (желтый-красный-зеленый-синий), каждая из которых означает разный уровень нагрузки (прогрессивная система), а также в трех различных вариантах длины ленты.

Занятия по научно обоснованным методикам с помощью гимнастической лентой «петля» доказали свою эффективность в восстановительном лечении травм, в программах тренировки спортсменов, а также для повышения функциональных возможностей пожилых людей.

Изготовленные из натурального латекса, ленты гимнастические «петля» являются экологически чистым продуктом.



Лента- эспандер для упражнений на растяжку Thera-Band

Лента- эспандер для упражнений на растяжку **Thera-Band** – это инновационное замещение классических приспособлений для *статических* упражнений на растяжку (также может служить их дополнением), поскольку *динамические* упражнения на растяжку обладают повышенной эффективностью.

В процессе реабилитации упражнения с данной лентой позволяют развить гибкость, подвижность. Идеально подходит для восстановительных упражнений на улучшение состояния стоп/пальцев ног.

Лента состоит из нескольких петель с цифровыми индикаторами, которые обозначают разный уровень сопротивления, что позволяет с четкостью наблюдать и фиксировать прогресс в процессе реабилитации.



Гимнастический ножной брус (валик) Thera-Band

Гимнастический ножной брус (валик) Thera-Band применяется для временного облегчения боли, вызванной подошвенным фасцитом, пяточными шпорами и усталостью стоп. Пациенты с подошвенным фасцитом могут использовать валик в качестве средства для растяжения подошвенной фасции и увеличения гибкости. Использование валика для снятия болезненности при усталости стоп в качестве массажера дает хороший терапевтический эффект. Валик можно охлаждать или замораживать для уменьшения воспаления.

Отличительные черты:

- Изготовлен из эластичной натуральной резины – не скользит и не царапает пол. Легко очищается с помощью дезинфицирующего спрея.
- Ребристая поверхность – усиливает давление для большей эффективности массажа стопы
- Полая внутренность – позволяет повторять контур стопы и обеспечивает приятные ощущения
- Возможность охлаждения/замораживания – помогает уменьшить воспаление
- Поставляется в комплекте с методическими рекомендациями для массажа стоп и вытяжения больших пальцев стоп
- Малый размер и вес – портативный, удобен для транспортировки.



Жгуты Тера-Банд®

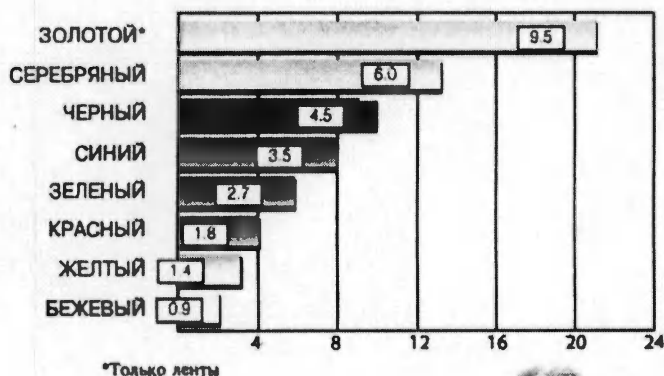
Эластичные жгуты Тера-Банд® изготавливаются из натурального латекса и могут иметь один из семи уровней жесткости, обозначенных при помощи запатентованной цветовой схемы: от бежевого (низкий уровень нагрузки) до серебряного цвета (высокий уровень нагрузки). Система цветовой маркировки повышает мотивацию и вызывает положительные эмоции у пациентов, спортсменов, инструкторов и тренеров.



Thera-Band

Ленты и жгуты
Система прогрессивных тренировок

Сила в кг при растяжении на 100%



Жгуты

Упаковки по 7,5 м

- 21010 БЕЖЕВЫЙ / ОСОБО ТОНКИЙ
- 21020 ЖЕЛТЫЙ / ТОНКИЙ
- 21030 КРАСНЫЙ / СРЕДНЕЙ ПЛОТНОСТИ
- 21040 ЗЕЛЕНый / ПЛОТНЫЙ
- 21050 СИНИЙ / ПОВЫШЕННОЙ ПЛОТНОСТИ
- 21060 ЧЕРНЫЙ / ОСОБО ПЛОТНЫЙ
- 21070 СЕРЕБРЯНЫЙ / СВЕРХПЛОТНЫЙ

Упаковки по 30,5 м

- 21110 БЕЖЕВЫЙ / ОСОБО ТОНКИЙ
- 21120 ЖЕЛТЫЙ / ТОНКИЙ
- 21130 КРАСНЫЙ / СРЕДНЕЙ ПЛОТНОСТИ
- 21140 ЗЕЛЕНый / ПЛОТНЫЙ
- 21150 СИНИЙ / ПОВЫШЕННОЙ ПЛОТНОСТИ
- 21160 ЧЕРНЫЙ / ОСОБО ПЛОТНЫЙ
- 21170 СЕРЕБРЯНЫЙ / СВЕРХПЛОТНЫЙ

В наборе по 1,5 м

- 21303 НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ (ЖЕЛТЫЙ, КРАСНЫЙ, ЗЕЛЕНый)
- 21313 ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (СИНИЙ, ЧЕРНЫЙ)

Комплексный тренажер (1,4 м с ручками)

- 21232 КРАСНЫЙ / ЛЕГКИЙ
- 21242 ЗЕЛЕНый / СРЕДНИЙ
- 21252 СИНИЙ / СЛОЖНЫЙ
- 21262 ЧЕРНЫЙ / ОСОБО СЛОЖНЫЙ



www.thera-band.ru



Жгут (эспандер) «ПЕТЛЯ» с набивными манжетами Thera-Band

Жгут (эспандер) «ПЕТЛЯ» с набивными манжетами предназначен для упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений.

Жгут представлен в четырех цветовых вариантах (красный-зеленый-синий-черный). Каждый цвет означает разную степень нагрузки/сопротивления для людей с разным уровнем физической подготовки («прогрессивная» система тренировки).

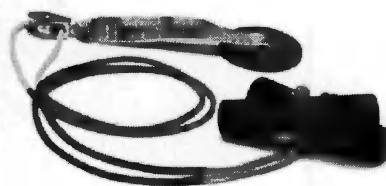
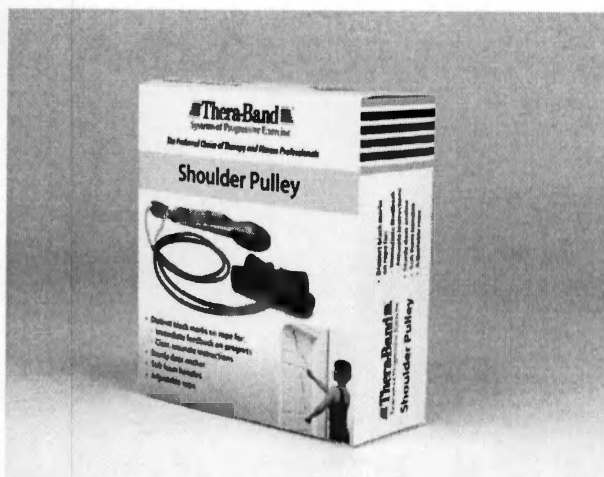
Прочная конструкция и нескользящие манжеты делают жгут (эспандер) «ПЕТЛЯ» с набивными манжетами идеальным тренажером для спортивных тренировок и поздних стадий посттравматической реабилитации.

Жгут (эспандер) «ПЕТЛЯ» с набивными манжетами широко используется в практике, терапевтов, занятий ЛФК.

Отличительные характеристики жгута (эспандера) «ПЕТЛЯ» с набивными манжетами:

- **Универсальность применения** – позволяет выполнять множество различных упражнений; возможность совместного использования с другими жгутами Thera-Band и гимнастическими лентами Thera-Band
- **Набивные манжеты** – обеспечивают дополнительный комфорт и гарантию прочного захвата (изготовлены из нескользящего материала).
- **Методические рекомендации для выполнения упражнений** – комплексная инструкция с иллюстрациями для каждого сегмента тела.
- **Компактность и малый вес** – удобен для переноски.

Изготовлен из натурального латекса.



Плечевой жгут (эспандер) Thera-Band

Плечевой жгут (эспандер) Thera-Band разработан специально для пациентов, проходящих реабилитационный курс по восстановлению подвижности плечевого сустава. В отличие от традиционных плечевых эспандеров, плечевой жгут (эспандер) Thera-Band разделен на секции специальными черными метками. Позиционируя эти метки во время выполнения упражнений, пациент четко видит прогресс в восстановительном процессе. Передвигаясь от одной метки к другой в течение курса реабилитации, пациент с точностью может фиксировать улучшение подвижности плечевого сустава.

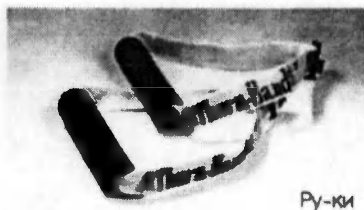
Черные метки на жгуте также могут быть использованы клиницистами для установления пределов и конечных целей реабилитации, и таким образом пациент знает, как далеко необходимо продвинуться и на каком уровне остановиться.

Жгут изготовлен из натурального латекса.

ТРЕНИРОВКА СИЛЫ



Крепежная петля



Ру-ки



Ножные крепления



Дверной фиксатор



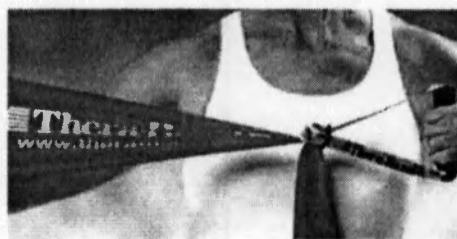
Спортивная ручка

Аксессуары

Аксессуары Тера-Банд® делают занятия с лентами и жгутами удобнее и разнообразнее: ручки упрощают захват лент и жгутов, крепежная петля и ножные крепления расширяют сферу их применения. Так, тренировки с жгутами и лентами становятся доступными для лиц с ослабленными кистями рук (например, при артрозах). При помощи дверных фиксаторов можно надежно закрепить ленту или жгут, что открывает богатые возможности для тренировки туловища и нижних конечностей.

Аксессуары

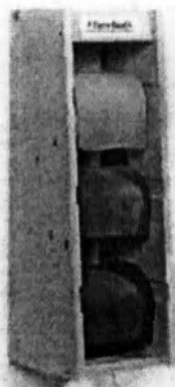
- | | |
|-------|--|
| 22010 | КРЕПЕЖНАЯ ПЕТЛЯ |
| 22120 | РУЧКИ (ПАРА) |
| 22125 | СПОРТИВНАЯ РУЧКА |
| 22130 | ДВЕРНОЙ ФИКСАТОР |
| 22135 | НАБОР АКСЕССУАРОВ (РУЧКИ, ДВЕРНОЙ ФИКСАТОР, КРЕПЕЖНАЯ ПЕТЛЯ) |
| 22140 | НОЖНЫЕ КРЕПЛЕНИЯ (ПАРА) |
| 20185 | ДИСПЕНСЕР НА ТРИ РУЛОНА ЛЕНТЫ ПО 45,5 М (БЕЛЫЙ ПЛАСТИК) |
| 20186 | ДИСПЕНСЕР НА ТРИ РУЛОНА ЛЕНТЫ ПО 45,5 М (СОСНА) |



Диспенсер Тера-Банд®

Диспенсер может быть заправлен тремя рулонами ленты Тера-Банд® длиной по 45,5 м. Он идеально подходит для клиник, залов ЛФК

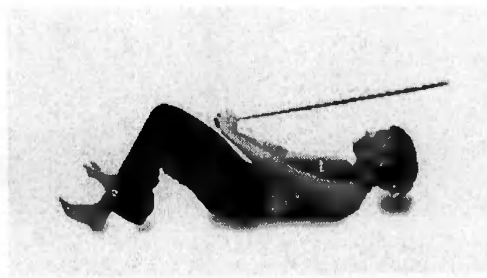
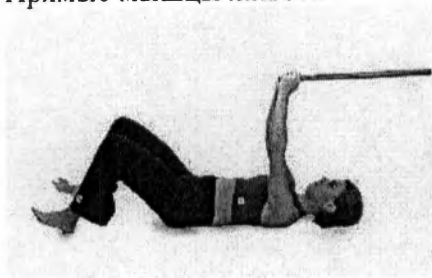
позволяют индивидуально подобрать длину ленты в зависимости от потребностей пользователя.



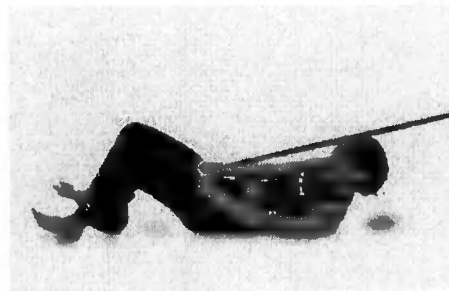
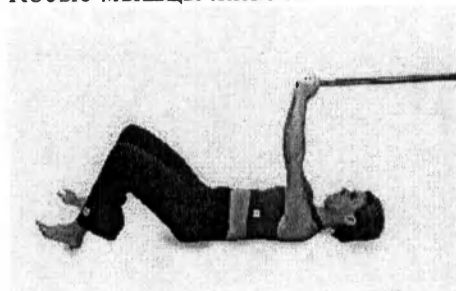
www.thera-band.ru

Упражнения на укрепление мышц

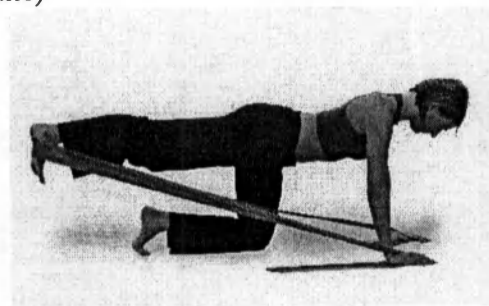
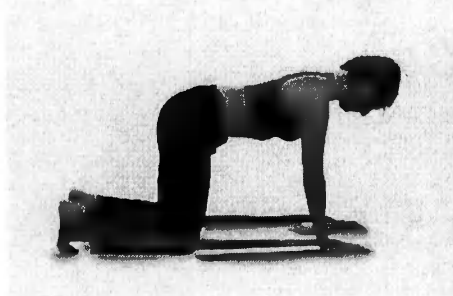
1) Прямые мышцы живота



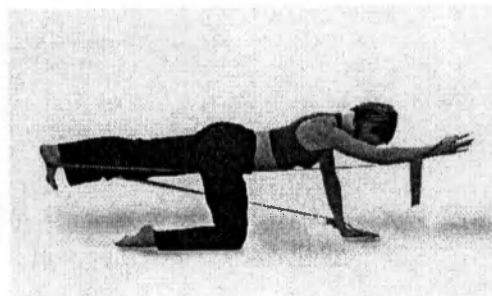
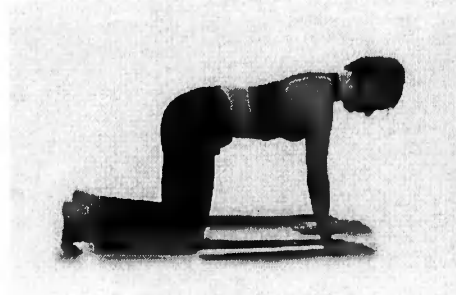
2) Косые мышцы живота



3) Мышцы спины (упрощенный вариант)



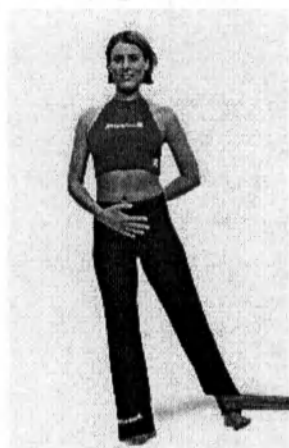
4) Мышцы спины (усложненный вариант)



9) Мышцы, отводящие бедро



10) Мышцы, приводящие бедро



- Упражнения с эластичной лентой можно комбинировать с другими тренажерами Thera-Band®, например, с тренажером баланса.



Thera-Band
Systems of Progressive Exercise

Аксессуары **Thera-Band®** делают занятия с лентами и жгутами удобнее и разнообразнее: ручки упрощают захват лент и жгутов, крепежная петля и ножные крепления расширяют сферу их применения. Так, тренировки со жгутами и лентами становятся доступными для лиц со сниженной силой мышц (например, при артрозах). При помощи дверных фиксаторов можно надежно закрепить ленту или жгут, что открывает богатые возможности для тренировки мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Диспенсер **Thera-Band®** может быть заправлен тремя рулонами ленты **Thera-Band®** длиной по 45,5м. Он идеально подходит для клиник, залов ЛФК, фитнес - клубов и позволяет индивидуально подобрать длину ленты в зависимости от потребностей клиентов или пациентов.

20185	Диспенсер (белый пластик) для ленты-эспандера Thera-Band®, вмещает 3 рулона по 45,5 м
20186	Диспенсер (сосна) для ленты-эспандера Thera-Band®, вмещает 3 рулона по 45,5 м
22010	Крепежные петли в упаковке
22120	Ручки (пара)
22125	Спортивная ручка
22130	Дверной фиксатор
22135	Набор аксессуаров (пара ручек, дверной фиксатор, крепежная петля)
22140	Ножные крепления (пара)



Thera-Band

Systems of Progressive Exercise



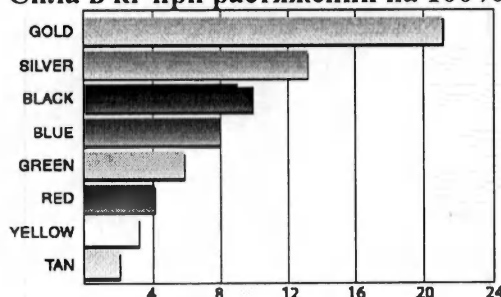
Жгут-эспандер

Инструкция по эксплуатации

Жгуты-эспандеры обладают почти безграничными возможностями для развития силы, гибкости и подвижности. Занятия по научно обоснованным методикам доказали свою эффективность в восстановительном лечении травм, в программах тренировки профессиональных спортсменов, а так же для улучшения функциональных способностей пожилых людей. Изготовленные из натурального латекса, жгуты-эспандеры являются экологически чистым продуктом.

Система прогрессивных тренировок

Сила в кг при растяжении на 100%

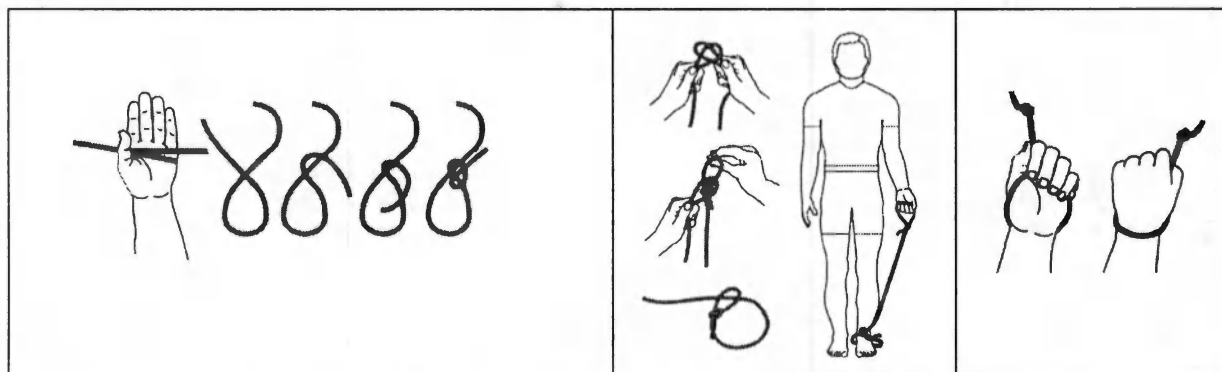


Рекомендации по выполнению упражнений:

- Выполняйте упражнения медленно, не забывайте о правильном дыхании
- Жгут должна быть под некоторым напряжением во время выполнения упражнений
- Выполняйте 4-6 различных упражнений за одно занятие

 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

- Всегда тренируйте и правую, и левую сторону тела
- Выполняйте каждое упражнение в 3 подхода, по 15 повторений
- Выберите подходящий жгут по цвету, соответствующий желаемой нагрузке
- Если во время выполнения упражнения появляются болевые ощущения, выберите другое упражнение или посоветуйтесь с врачом



Жгуты трубчатые Thera-Band®	
21010	Жгут бежевый/особо тонкий, 7.5 м
21020	Жгут желтый/тонкий, 7.5 м
21030	Жгут красный/средней плотности, 7.5 м
21040	Жгут зеленый/плотный, 7.5 м
21050	Жгут синий/повышенной плотности, 7.5 м
21060	Жгут черный/особо плотный, 7.5 м
21070	Жгут серебряный/сверхплотный, 7.5 м
21120	Жгут желтый/тонкий, 30.5 м
21130	Жгут красный/средней плотности, 30.5 м
21140	Жгут зеленый/плотный, 30.5 м
21150	Жгут синий/повышенной плотности, 30.5 м
21160	Жгут черный/особо плотный, 30.5 м
21170	Жгут серебряный/сверхплотный, 30.5 м
21303	Жгуты в наборе 3 x 1.5 м (желтый, красный, зеленый) начальный уровень
21313	Жгуты в наборе 2 x 1.5 м (синий, черный) продвинутый уровень
21232	Комплексный тренажер красный/легкий, жгут трубчатый 1.4 м с ручками
21242	Комплексный тренажер зеленый/средний, жгут трубчатый 1.4 м с ручками
21252	Комплексный тренажер синий/сложный, жгут трубчатый 1.4 м с ручками
21262	Комплексный тренажер черный/особо сложный, жгут трубчатый 1.4 м с ручками

Рекомендации по уходу за изделием:

Жгуты-эспандеры можно мыть в теплой воде с мылом. Высушить. Присыпать тальком.

Thera-Band®

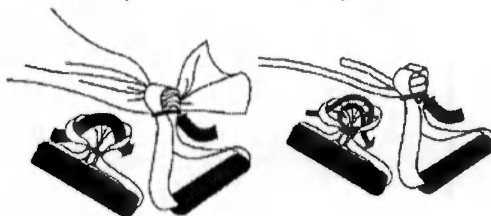
Systems of Progressive Exercise

Ручки:

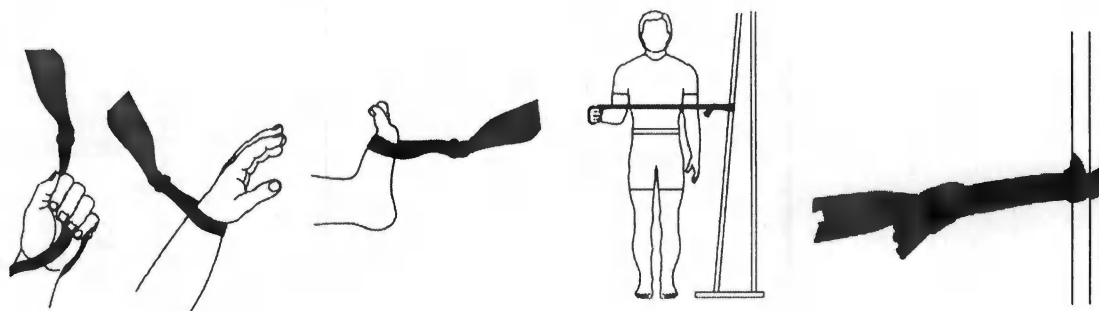
КАК ЗАФИКСИРОВАТЬ

Ленту

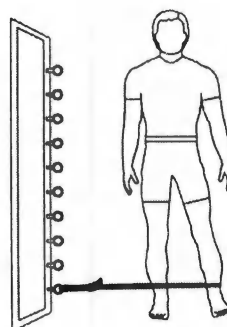
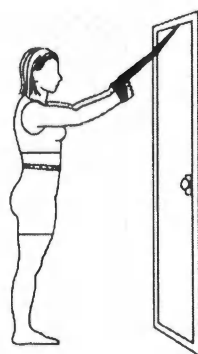
Жгут



Крепежная петля:



Дверной фиксатор:



Спортивная ручка:



Фиксация в центре



Боковая фиксация



Двусторонняя фиксация

Thera-Band®
Systems of Progressive Exercise

Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОЙ РУЧКИ

Упражнения для верхней конечности

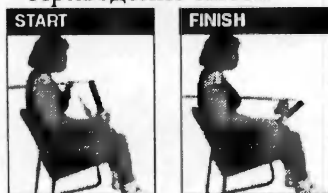
Пронация



Супинация



Приведение кисти



Отведение кисти

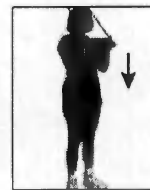


Функциональные упражнения

Бицепс



Трицепс



Тяга



Пресс



Косые м-цы



Выпады



Теннис



Бейсбол



Гольф



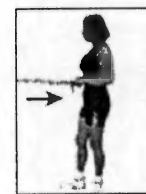
Тяга

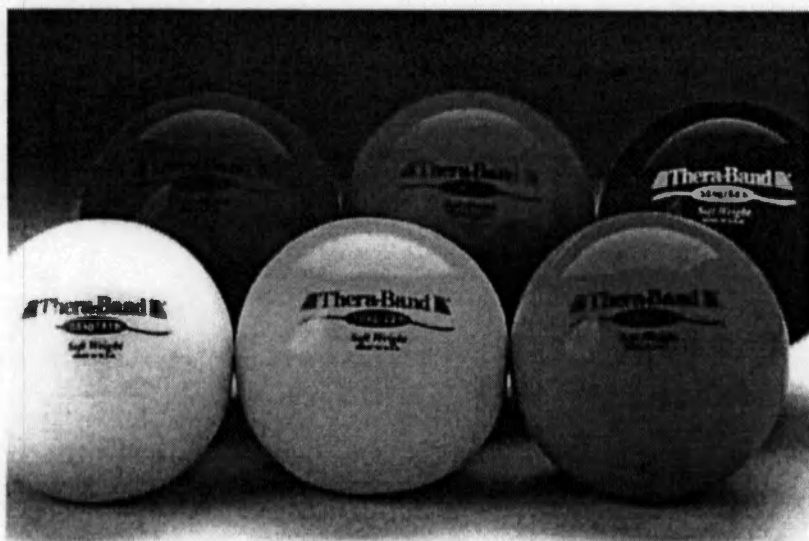


Сгибание



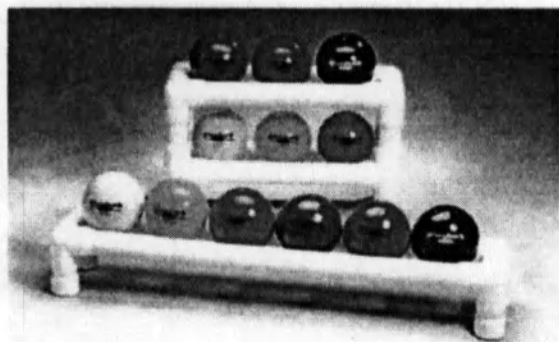
Тяга





Мячи «Мягкий вес»

Эргономичные мячи «Мягкий вес» — альтернатива традиционным гантелям и манжетам с отягощениями. Все шесть мячей различаются по весу, но имеют одинаковый диаметр 11 см. Особенно хорошо подходят для пожилых людей с ослабленными руками, больных артритом, для здоровых спортсменов, для занимающихся тонингом и шейпингом.



Полки для мячей «Мягкий вес»

Обе модели — одноуровневая и двухуровневая обеспечивают хранение полного комплекта мячей, состоящего из 6 штук.



Мячи «Мягкий вес»

25810	БЕЖЕВЫЙ	0,5 КГ
25820	ЖЕЛТЫЙ	1,0 КГ
25830	КРАСНЫЙ	1,5 КГ
25840	ЗЕЛЕНый	2,0 КГ
25850	СИНИЙ	2,5 КГ
25860	ЧЕРНЫЙ	3,0 КГ

Полки для мячей «Мягкий вес»

23225	ПОЛКА ОДНОУРОВНЕВАЯ (для 6 мячей)
23226	ПОЛКА ДВУХУРОВНЕВАЯ (для 6 мячей)

www.thera-band.ru

Укрепление мышц верхних конечностей

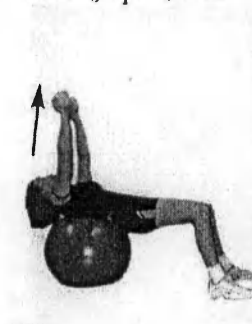
- 1) Сгибание в локтевом суставе (бицепс)



- 3) Сгибание в плечевом суставе (дельтовидная)



- 5) Укрепление грудных мышц, трицепса



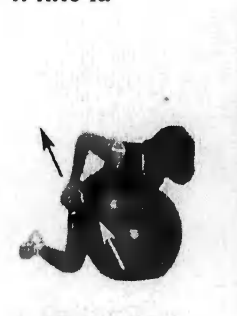
- 2) Разгибание в локтевом суставе (трицепс)



- 4) Отведение в плечевом суставе (дельтовидная)



- 6) Укрепление мышц спины и плеча

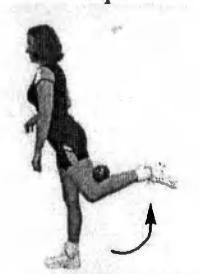


Укрепление мышц нижних конечностей

- 1) Разгибание в коленном суставе (квадрицепс)



- 3) Разгибание в тазобедренном суставе



- 5) Приседание с мячом, спина прямая



- 2) Разгибание в голеностопном суставе



- 4) Приведение бедер в полуприседе

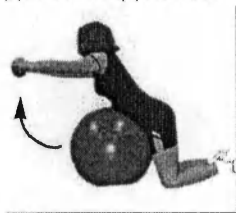


- 6) Укрепление мышц, отводящих и приводящих бедро



Укрепление мышц спины / живота

- 1) Разгибатели спины, дельтовидная м.



- 3) Косые мышцы живота и мышцы груди



- 5) Наклоны в сторону (можно на тренажере баланса)



- 2) Прямые мышцы живота и приводящие бедро



- 4) Прямые мышцы живота (нижняя часть)

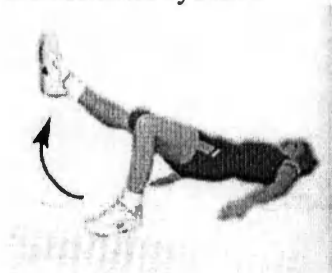


- 6) Разгибатели спины



Упражнения на координацию

- 1) Полумостик / Разгибание в коленном суставе



- 3) Попеременное сгибание, разгибание конечностей



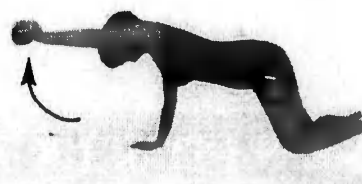
- 5) Разгибатели спины, ягодичные мышцы



- 2) Подъем таза, сведение бедер



- 4) Разгибание плеча



- 6) Балансирование на одной ноге





Манжеты-утяжелители Thera-Band

Манжеты-утяжелители Thera-Band применяются для домашних тренировок и используются на запястьях и/или лодыжках. Представлены в трех цветовых вариациях (красный-зеленый-синий) различного веса.

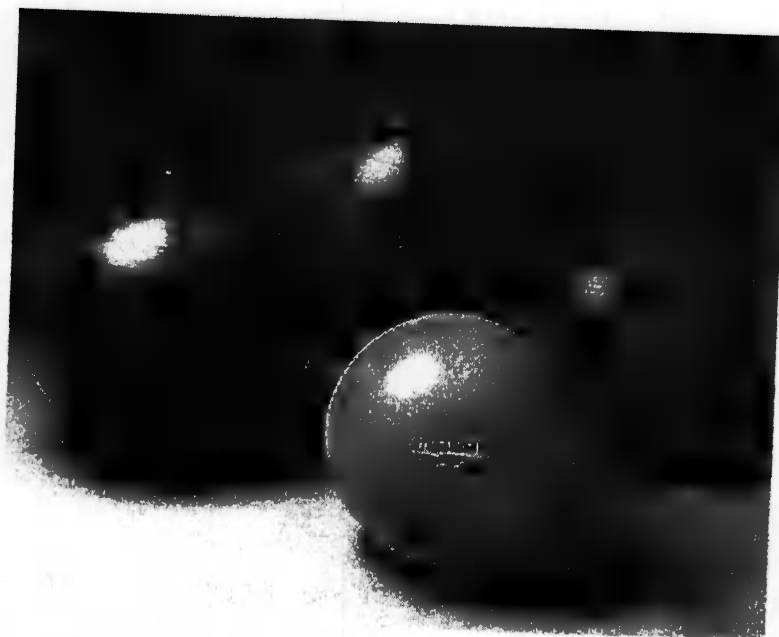
Использование манжет-утяжелителей позволяет увеличивать нагрузку в процессе силовой тренировки и реабилитационных программ без изменения техники выполнения упражнений, что является основой принципов прогрессивной тренировки. Манжеты-утяжелители могут быть использованы не только для традиционной силовой тренировки верхних и нижних конечностей, но и как дополнительное средство для тренировки на улучшение равновесия и баланса.

Являясь прекрасным средством для реабилитации и спортивных тренировок, манжеты-утяжелители находят достойное место в практике терапевтов, инструкторов ЛФК.

Отличительные черты манжет-утяжелителей Thera-Band

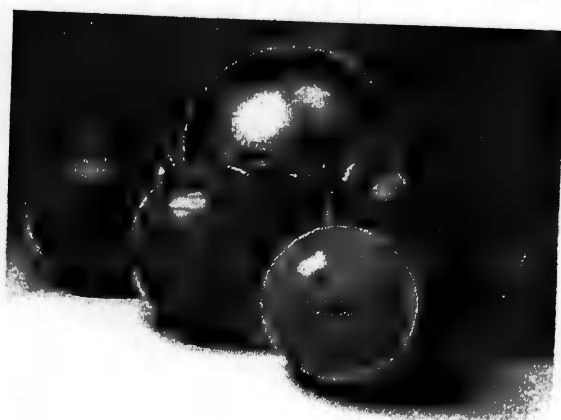
- Гладкая внешняя часть из неопрена с регулируемой застежкой – подходит для всех пользователей по размеру
- Мягкая махровая внутренняя поверхность – поглощает влагу, неабразивная
- Отражающие накладки – обеспечивают дополнительную безопасность для использования на улице

БАЛАНС И КООРДИНАЦИЯ



Гимнастические мячи

Гимнастические мячи отличаются от других гимнастических мячей уровнем безопасности: благодаря использованию специального материала, эти мячи не лопаются при мелких механических повреждениях, что позволяет использовать их в реабилитационной медицине или при занятиях с пожилыми людьми и беременными.



Гимнастические мячи

Гимнастические мячи Тера-Банд® используются для тренировки силы и баланса. Имеется 5 различных размеров мячей, что позволяет осуществлять их индивидуальный подбор в соответствии с ростом занимающихся.

Рекомендуемый размер мяча

РОСТ:	МЯЧ (ДИАМЕТР):
140-155 CM	ЖЕЛТЫЙ (45 CM)
155-170 CM	КРАСНЫЙ (55 CM)
170-185 CM	ЗЕЛЕНый (65 CM)
185-200 CM	СИНИЙ (75 CM)
200 CM И БОЛЕЕ	СЕРЕБРЯНЫЙ (85 CM)

Гимнастические мячи

23011	МЯЧ	45 CM / ЖЕЛТЫЙ
23021	МЯЧ	55 CM / КРАСНЫЙ
23031	МЯЧ	65 CM / ЗЕЛЕНый
23041	МЯЧ	75 CM / СИНИЙ
23050	МЯЧ	85 CM / СЕРЕБРЯНЫЙ

23010	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МЯЧ, 45 CM / ЖЕЛТЫЙ
23020	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МЯЧ, 55 CM / КРАСНЫЙ
23030	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МЯЧ, 65 CM / ЗЕЛЕНый
23040	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МЯЧ, 75 CM / СИНИЙ

Принадлежности к мячам

23210	НАСОС
23099	УКЛАДОЧНОЕ КОЛЬЦО



Насос и укладочные кольца

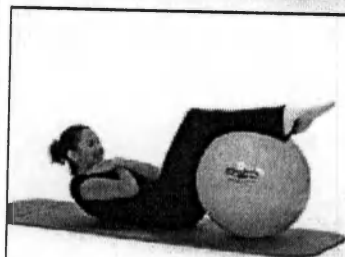
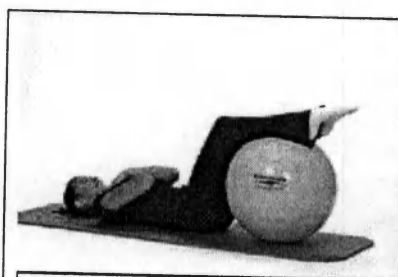
Мы рекомендуем приобрести насос Тера-Банд®, при помощи которого можно быстро накачать мяч и впоследствии, по мере необходимости, подкачивать его. Укладочные кольца служат для компактного и оптически привлекательного хранения накачанных мячей.

www.thera-band.ru

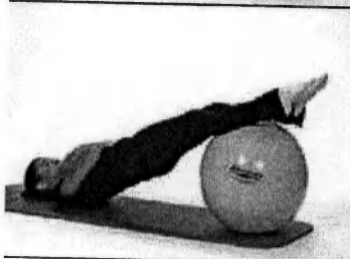
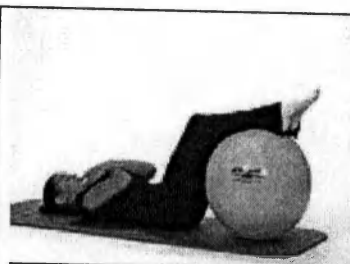
Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

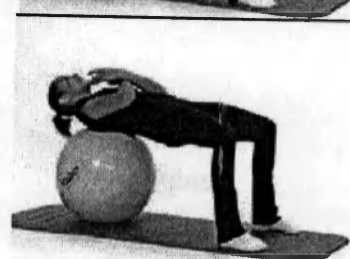
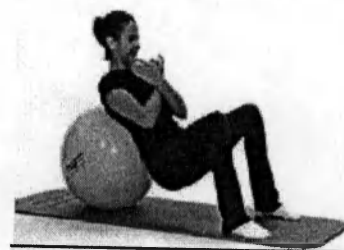
УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ



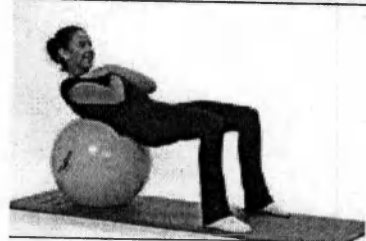
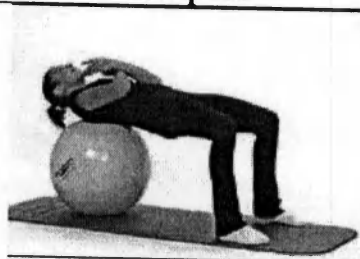
1. Пресс



2. Мостик



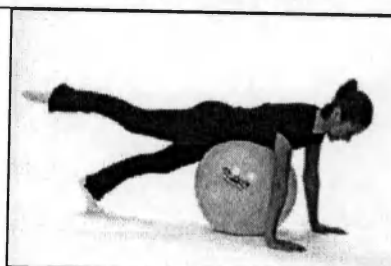
3. Столешница



4. Пресс



5. Подъем ноги/рук

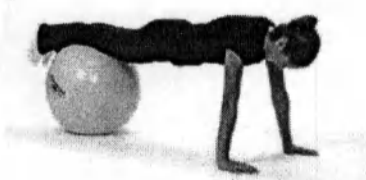
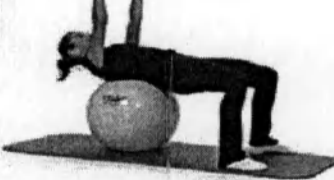


6. Разгибание бедра

Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

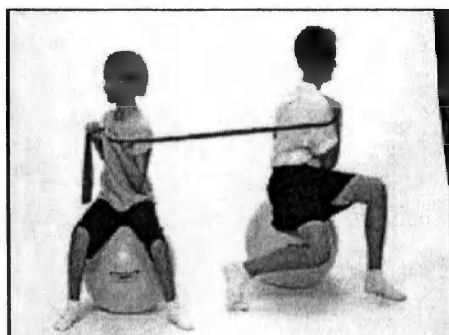
УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

		
 7. Отжимания	 8. Разгибание спины	 9. Жим лежа с мячом «мягкий вес»
  10. Разведение лежа с мячом «мягкий вес»	  11. Жим над головой	  12. Отведение плеча с мячом «мягкий вес»

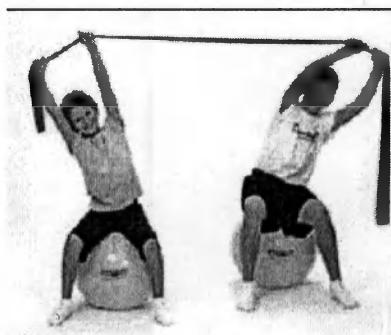
Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

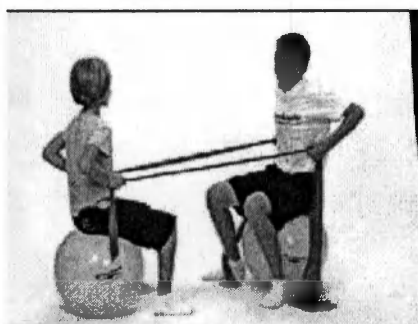
УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ



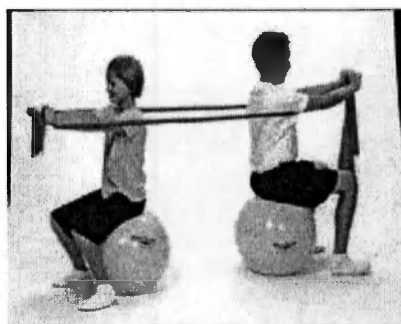
13. Скручивания



14. Наклоны



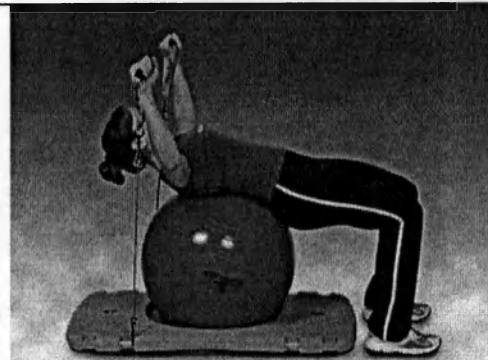
15. Горизонтальная тяга



16. Жим сидя



17. Баланс

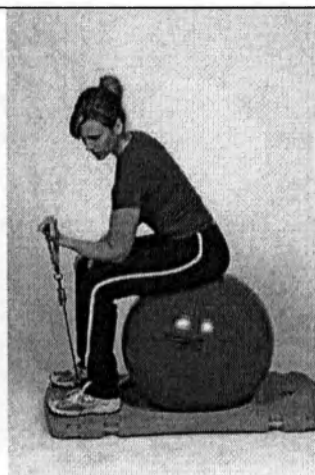


18. Жим лежа (с тренировочной платформой)

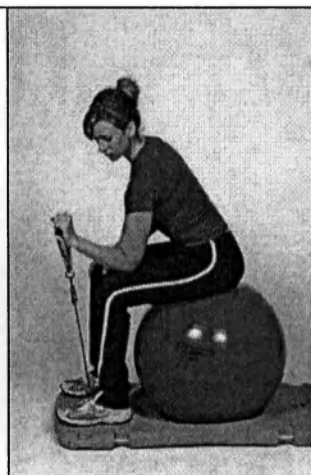
Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

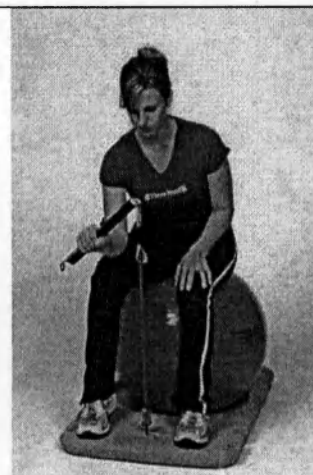
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ И СУСТАВОВ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



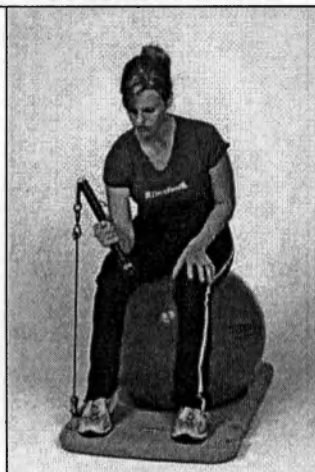
Сгибание кисти



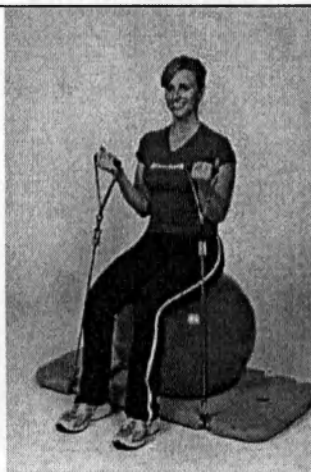
Разгибание кисти



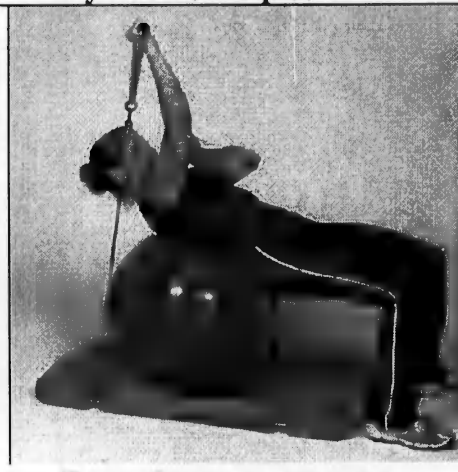
Супинация предплечья



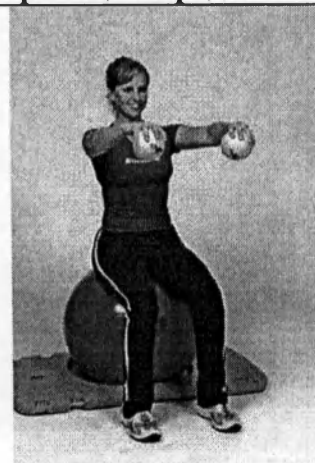
Пронация предплечья



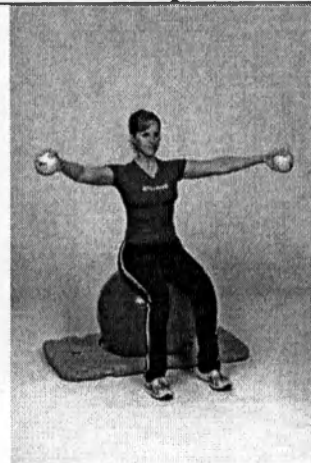
Сгибание предплечья



Разгибание предплечья



Сгибание плеча



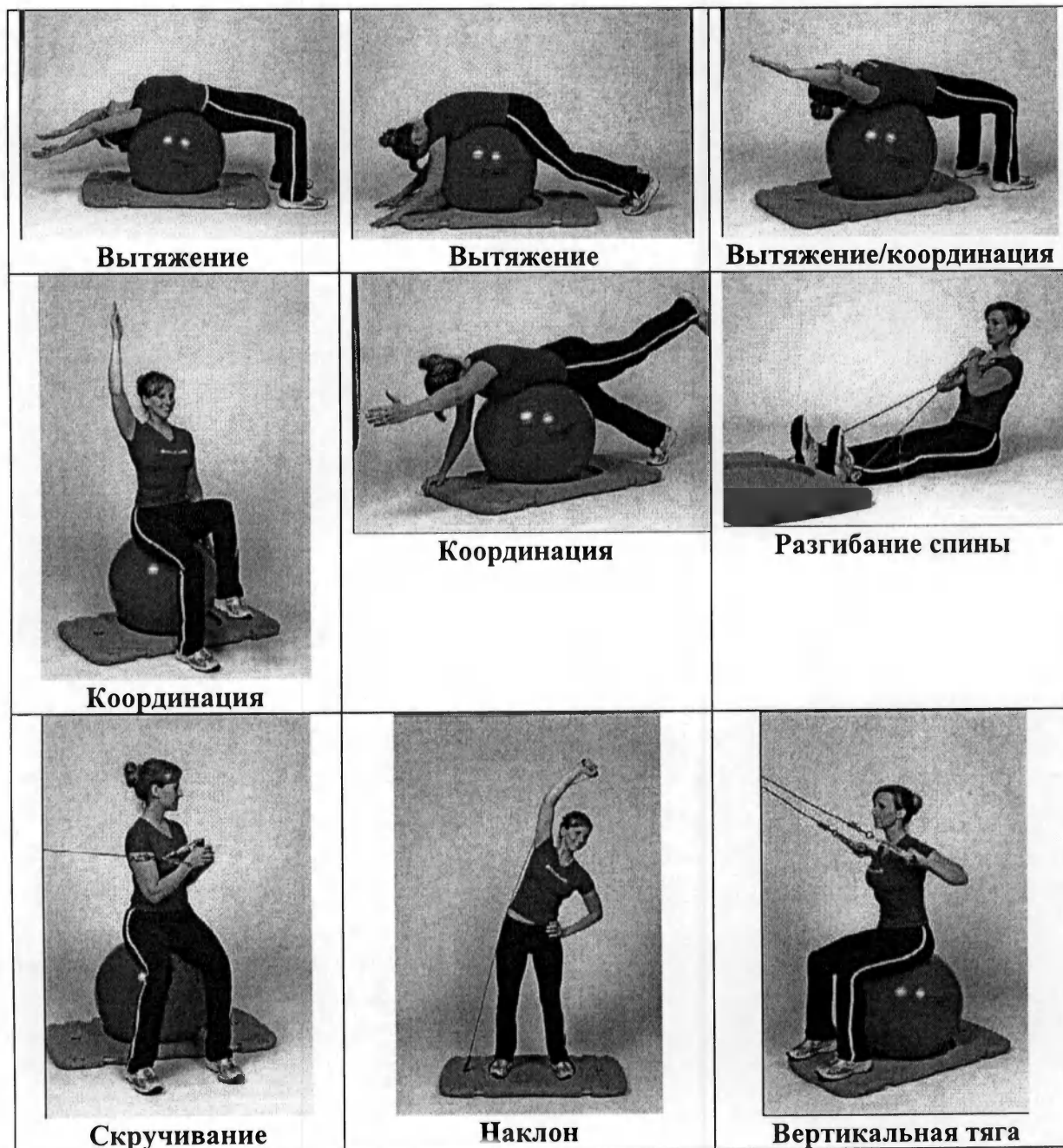
Отведение плеча

Thera-Band®
Systems of Progressive Exercise

Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

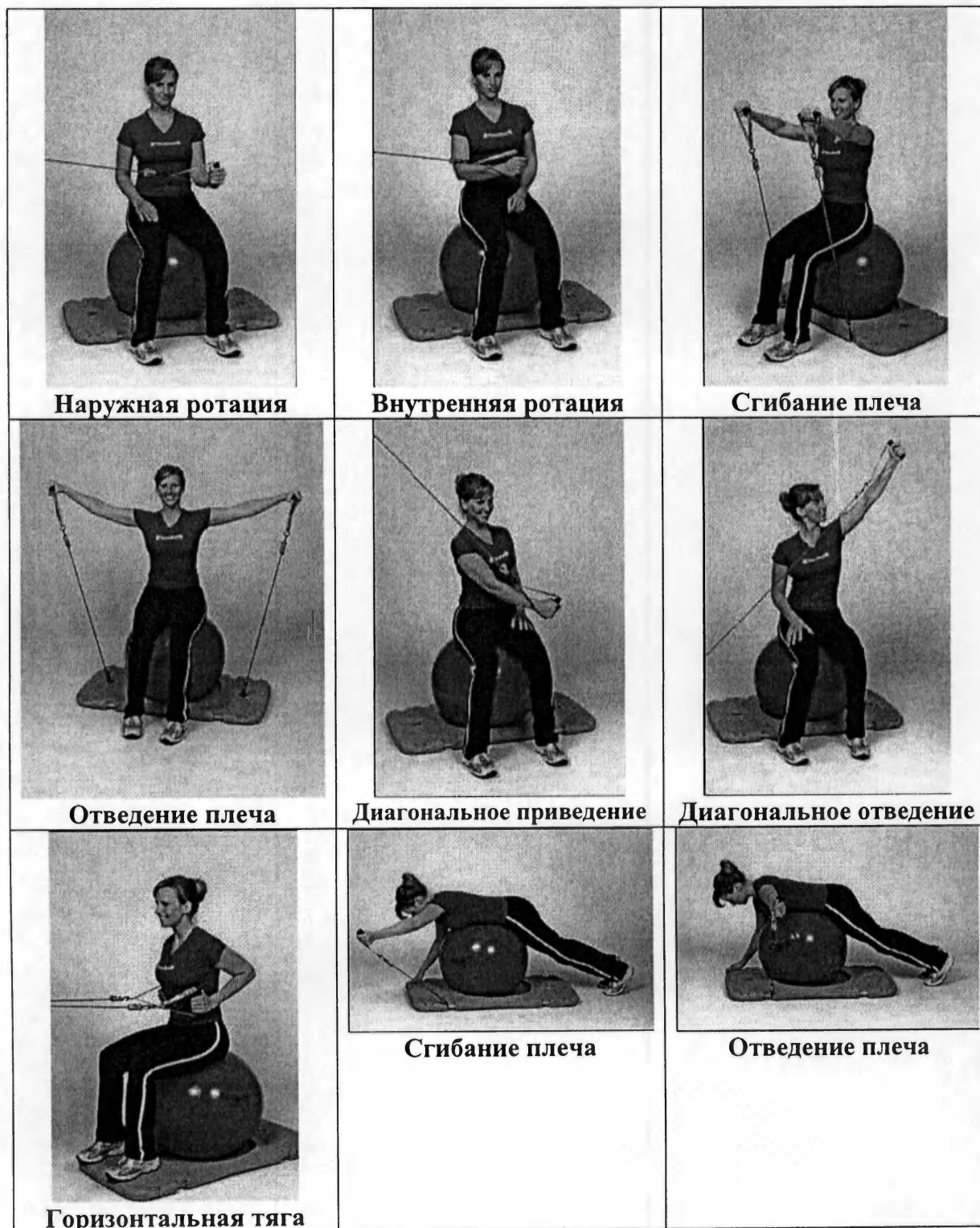
УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ



Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА



Наружная ротация

Внутренняя ротация

Сгибание плеча

Отведение плеча

Диагональное приведение

Диагональное отведение

Горизонтальная тяга

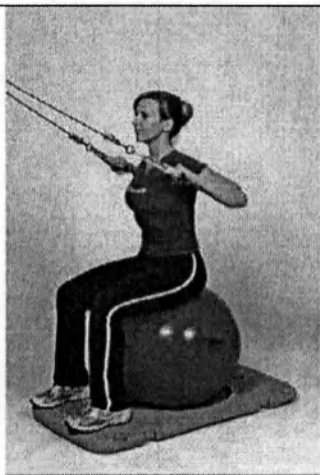
Сгибание плеча

Отведение плеча

Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

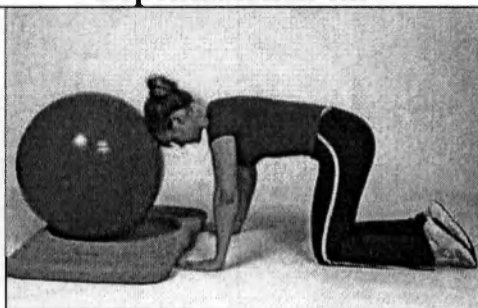
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА



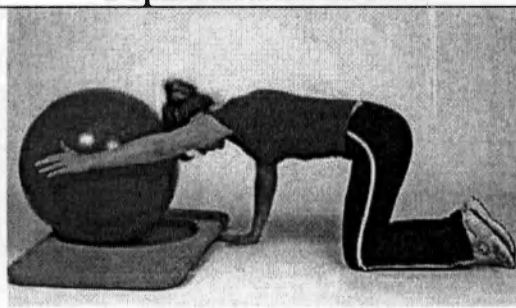
Вертикальная тяга



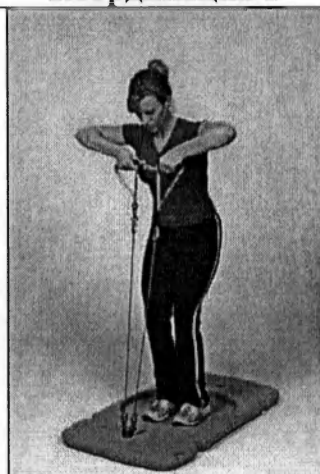
Горизонтальная тяга



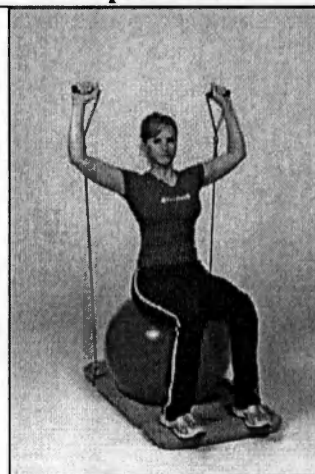
Координация 1



Координация 2



Тяга узким хватом



Жим сидя

ТРЕНИРОВКА КИСТЕЙ РУК



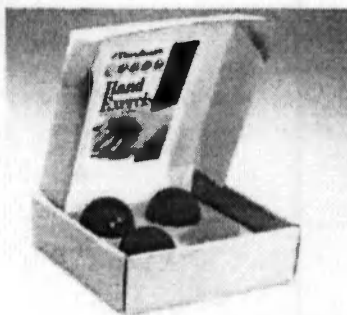
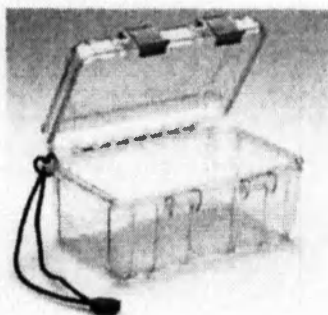
Мячи-тренажеры для кистей рук

Мячи-тренажеры Тера-Банд® служат для укрепления кистей, пальцев и предплечий, для улучшения их моторики. В нагретом (в микроволновой печи) и в охлажденном (в холодильнике) состоянии их можно также использовать для снятия стресса. Мячи-тренажеры изготовлены из однородного материала, легко поддаются чистке. Благодаря различным уровням сопротивления материала, они обладают самыми широкими возможностями использования в медицине, спорте и фитнесе.



Мячи-тренажеры размера XL

Мячи-тренажеры размера XL были разработаны для лиц с ограниченной подвижностью рук (например, при артритах), а также для людей с большим размером кистей. Они на 1/3 крупнее, чем мячи стандартного размера, имеют овальную форму.



Аксессуары для мячей-тренажеров

Мячи-тренажеры можно приобрести не только поштучно, но и в наборах по 4 шт.



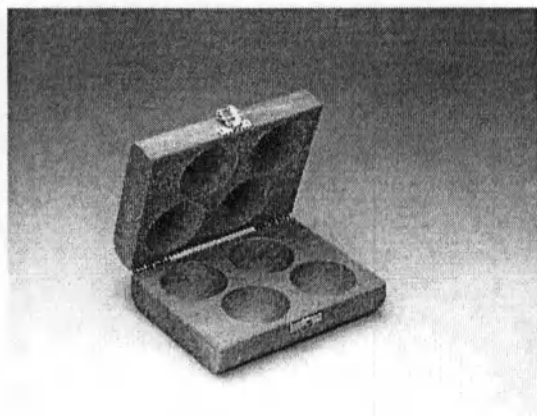
Мячи-тренажеры для кистей рук

26020 ЖЕЛТЫЙ / НИЗКОЙ ЖЕСТКОСТИ
26030 КРАСНЫЙ / СРЕДНЕЙ ЖЕСТКОСТИ
26040 ЗЕЛЕНый / ЖЕСТКИЙ
26050 СИНИЙ / ПОВЫШЕННОЙ ЖЕСТКОСТИ
26060 ЧЕРНЫЙ / ОСОБО ЖЕСТКИЙ
26090 НАБОР ИЗ 4 МЯЧЕЙ-ТРЕНАЖЕРОВ
В КАРТОННОЙ КОРОБКЕ

26033 XL КРАСНЫЙ / СРЕДНЕЙ ЖЕСТКОСТИ
26043 XL ЗЕЛЕНый / ЖЕСТКИЙ
26053 XL СИНИЙ / ПОВЫШЕННОЙ ЖЕСТКОСТИ
26063 XL ЧЕРНЫЙ / ОСОБО ЖЕСТКИЙ

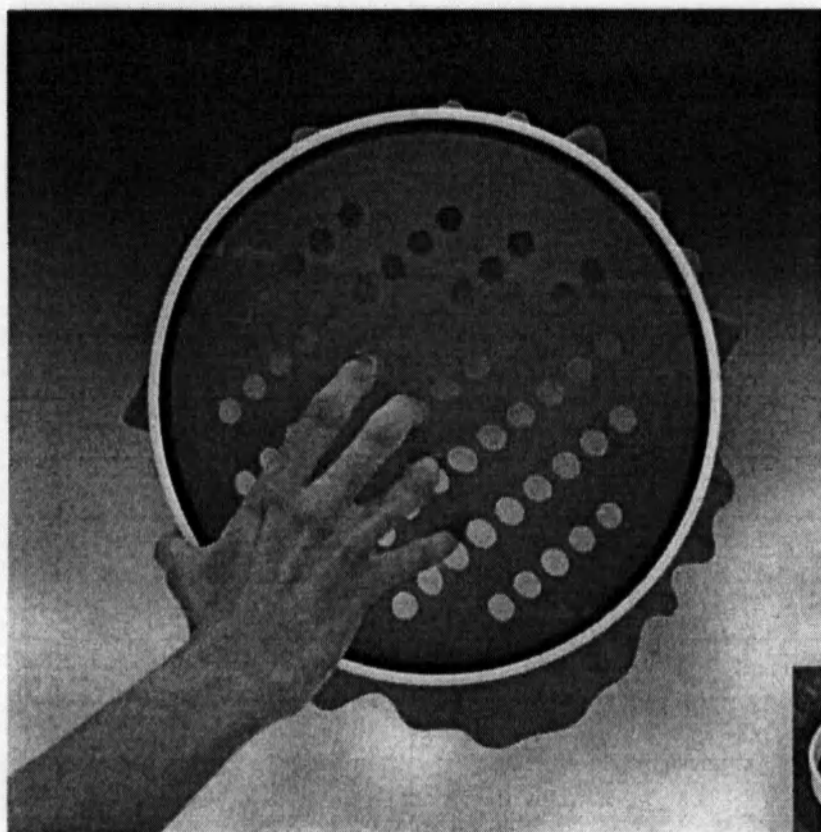
Аксессуары

26099 ДЕРЕВЯННЫЙ БОКС ДЛЯ 4 МЯЧЕЙ-ТРЕНАЖЕРОВ (ПУСТОЙ)
26095 ПЛАСТИКОВЫЙ БОКС ДЛЯ 4 МЯЧЕЙ-ТРЕНАЖЕРОВ СТАНДАРТНОГО РАЗМЕРА ИЛИ XL (ПУСТОЙ)



Рекомендации по уходу за изделием:

Мячи можно мыть в теплой воде с мылом. Высушить тщательно. Присыпать тальком по всей поверхности.



Ячеистый тренажер кистей рук

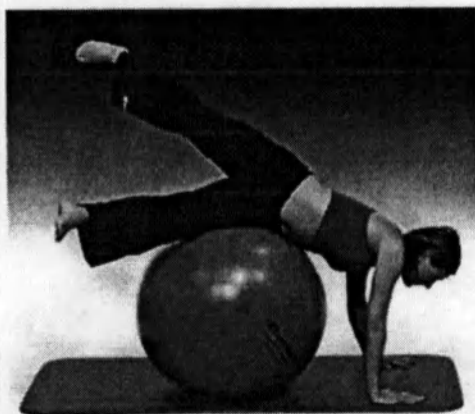
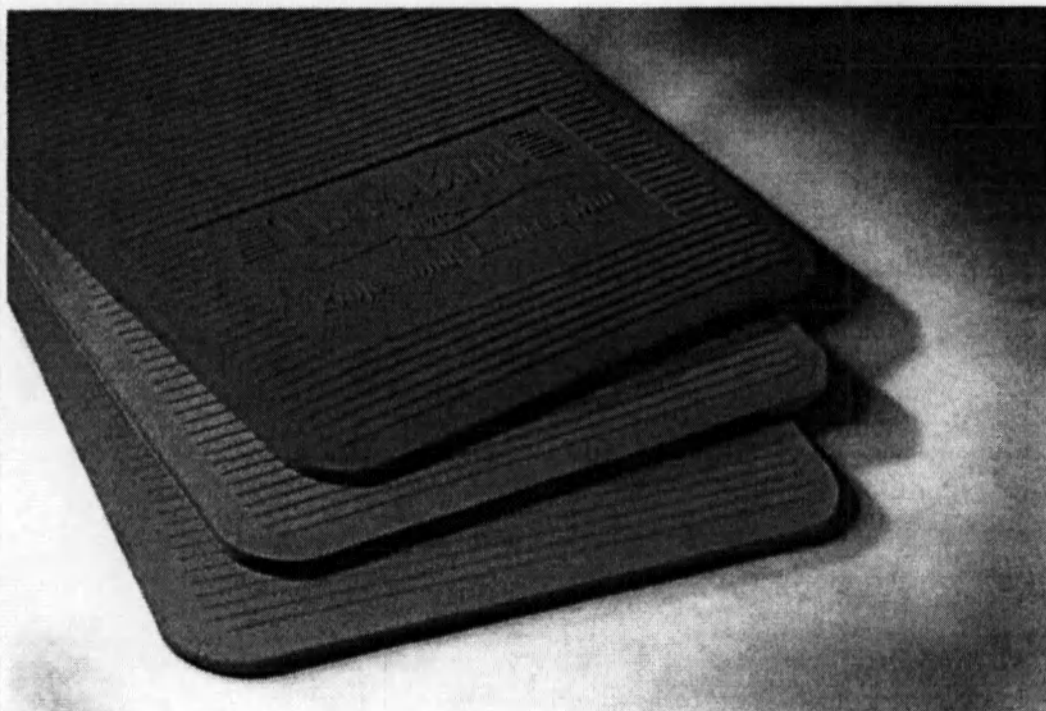
Ячеистый тренажер Тера-Банд® используется после травм и операций на кистях рук для последовательного восстановления и укрепления мышц и суставов. Точность подбора нагрузки обеспечивается ассортиментом латексных вкладок: 6 разновидностей от бежевой (особо тонкой) до черной (особо жесткой).



26200	ЯЧЕИСТЫЙ ТРЕНАЖЕР В КОМПЛЕКТЕ С 6 РАЗЛИЧНЫМИ ЛАТЕКСНЫМИ ВСТАВКАМИ
26210	6 БЕЖЕВЫХ ВСТАВОК
26220	6 ЖЕЛТЫХ ВСТАВОК
26230	6 КРАСНЫХ ВСТАВОК
26240	6 ЗЕЛЕННЫХ ВСТАВОК
26250	6 СИНИХ ВСТАВОК
26260	6 ЧЕРНЫХ ВСТАВОК

www.thera-band.ru

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ МАТЫ



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ МАТЫ

25053	МАТ, СИНИЙ	60 x 190 x 1,5 CM
25054	МАТ, ЗЕЛЕНый	60 x 190 x 1,5 CM
25055	МАТ, КРАСНЫЙ	60 x 190 x 1,5 CM
25060	МАТ, СИНИЙ	60 x 190 x 2,5 CM
25061	МАТ, ЗЕЛЕНый	60 x 190 x 2,5 CM
25062	МАТ, КРАСНЫЙ	60 x 190 x 2,5 CM
25070	МАТ, СИНИЙ	100 x 190 x 2,5 CM
25071	МАТ, ЗЕЛЕНый	100 x 190 x 2,5 CM
25072	МАТ, КРАСНЫЙ	100 x 190 x 2,5 CM

www.thera-band.ru

ТРЕНИРОВКА КИСТЕЙ РУК



Гибкий брус

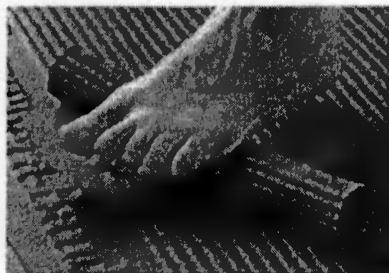
— это легкий, компактный и удобный гибкий брус, используемый для укрепления и восстановительного лечения мышц и суставов кисти, предплечья и плеча. Длина бруса составляет около 30 см; имеются три модели, отличающиеся диаметром и, соответственно, возрастающим уровнем сопротивления материала.



Гибкий брус

- 26100 КРАСНЫЙ / ПОНИЖЕННОЙ ЖЕСТКОСТИ
- 26101 ЗЕЛЕНый / СРЕДНЕЙ ЖЕСТКОСТИ
- 26102 СИНИЙ / ПОВЫШЕННОЙ ЖЕСТКОСТИ

Гибкий брус используется для развития силы предплечий, плечевого пояса, кистей (силы захвата), а также для мобилизации связок.



Сила, необходимая для сгибания бруса в дугу

КРАСНЫЙ	4,5 кг
ЗЕЛЕНый	8,8 кг
СИНИЙ	11,3 кг



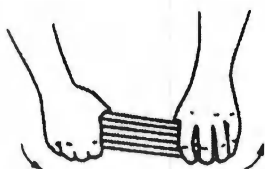
www.thera-band.ru

Укрепляющие упражнения

- 1) Скручивание



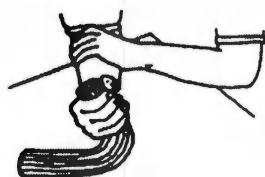
- 2) Сожмите **ФлексБар®** в руке, одновременно сгибая или разгибая кисть



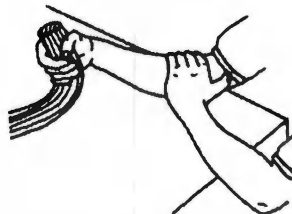
- 15) Укрепление пронаторов кисти



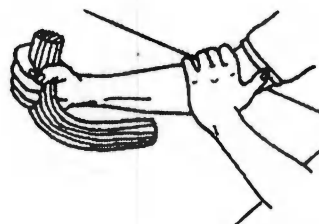
- 15) Укрепление мышц супинаторов кисти



- 15) Укрепление мышц, приводящих кисть



- 15) Укрепление мышц, отводящих кисть



- 15) Укрепление мышц, отводящих плечо



- 15) Укрепление мышц, приводящих плечо



- 15) Укрепление мышц, отводящих большой палец



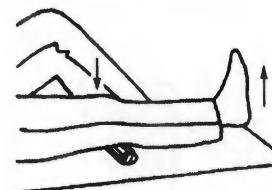
- 15) Укрепление мышц, приводящих большой палец



- 15) Укрепление сгибателей большого пальца

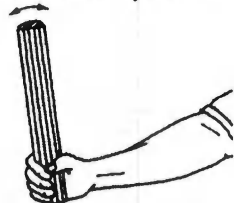


- 12) Укрепление четырехглавой мышцы бедра (разгибание в коленном суставе)



Маховые упражнения на увеличение подвижности в суставах

- 1) Маховое упражнение для лучезапястного сустава



- 2) Маховое упражнение для плечевого сустава



- 3) 3) Маховое упражнение со жгутом для локтевого и плечевого суставов

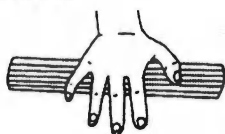


- 4) То же, что и упр.2, балансируя на одной ноге



Повышение эластичности мышечной ткани

- 4) Кисть



- 6) Стопа

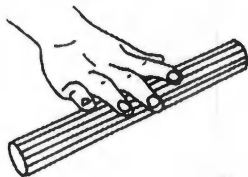


- 5) Шейный отдел позвоночника

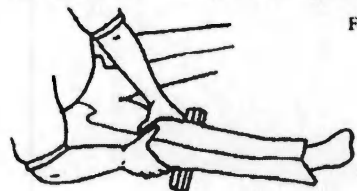


Повышение подвижности в суставах

- 7) Разгибание пальцев кисти



- 11) Разгибание в коленном суставе



- 8) Сгибание пальцев кисти



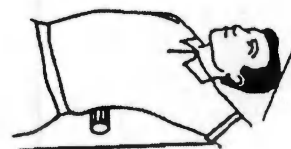
- 12) Разгибание пальцев стопы



- 9) Сгибание в локтевом суставе



- 13) Разгибание в поясничном отделе позвоночника



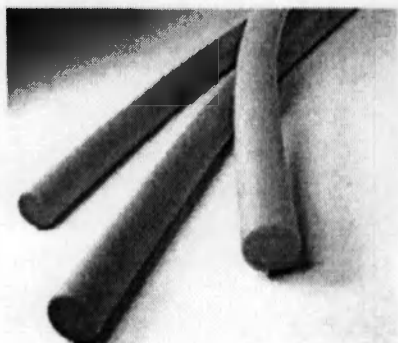
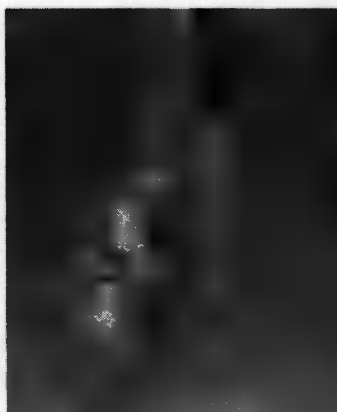
- 10) Сгибание в коленном суставе



АКВАФИТНЕС И АКВАТЕРАПИЯ

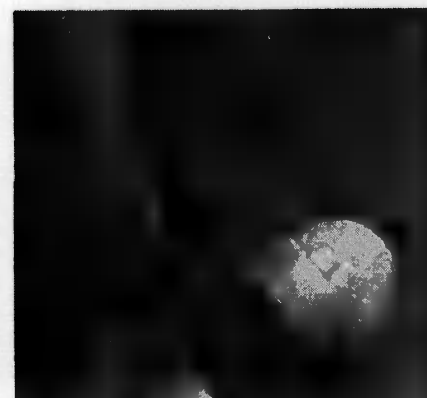
Ласты-плавники Аквафинс™

Ласты Аквафинс™ предназначены для тренировок с нагрузкой, возникающей за счет сопротивления воды. Эти красивые и прочные ласты в форме плавников снабжены надежными креплениями, при помощи которых их можно зафиксировать на голенях и/или запястьях. Сопротивление водной среды существенно возрастает, создавая условия для эффективных тренировок.



«Лианы»

Благодаря своей специфической форме, «лианы» длиной 1,60 м открывают самые разнообразные возможности и для тренировки мышечной силы, и для последующего расслабления. «Лианы» могут использоваться для занятий ЛФК, а также в реабилитационной медицине или для водных упражнений с детьми и младенцами.



Аква-пояс

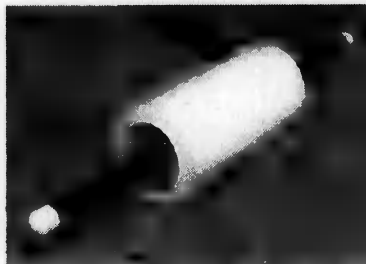
Аква-пояс имеет эргономичный дизайн, изготовлен из приятного мягкого материала и снабжен удобной застегивающейся застежкой. Форма пояса специально разработана для того, чтобы помочь пользователю держаться в воде в вертикальном положении. Это делает его незаменимым при занятиях аква-джоггингом в рамках программ ЛФК и ЛФК. Аква-пояс может быть задействован как автономно (для укрепления сердечно-сосудистой системы), так и в сочетании с водными гантелями или ластами Аквафинс™ (боди-тонинг, укрепление мышц).

www.thera-band.ru



Диск «Баланс»

Этот диск служит для силовых упражнений (мышцы ног, бедер и туловища), развития подвижности (нижние конечности) и баланса на воде.



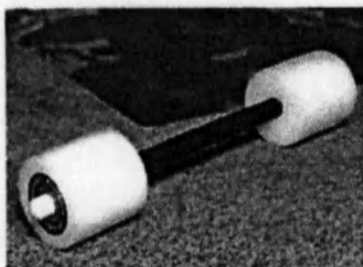
Аква-брус

За счет сопротивления воды и действия выталкивающей силы, аква брус создает нагрузки, необходимые для укрепления верхней части тела и растяжки туловища. Используется для развития баланса.



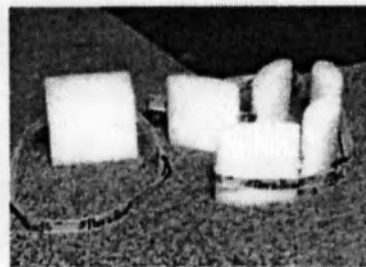
Доска для плавания

Используется в спорте для целенаправленной тренировки мышц ног и бедер. Может применяться для силовой тренировки мышц рук и плечевого пояса.



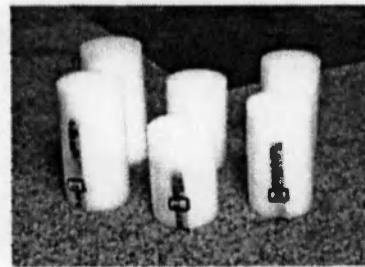
Длинная гантель

Длинные гантели применяются в программах для детей, подростков, пожилых людей и инвалидов. Они используются для укрепления мышц туловища, развития подвижности, баланса и объема движений.



Пояс для плавания

В отличие от привычных резиновых поясов и кругов, этот пояс для детей и подростков не только позволяет держаться на воде, но и может регулировать уровень погружения, а также не препятствует выполнению упражнений.



Буйки для плавания

Буйки для плавания поддерживают нижнюю часть туловища над водой и тем самым создают возможность для тренировки мышц рук. Имеются буйки трех различных размеров: 15, 18 и 20 см.



Водные гантели

Гантели предназначены для силовой тренировки мышц спины и живота и для увеличения подвижности туловища. Синие гантели могут использоваться как вспомогательное средство для плавания. Гантели поставляются в упаковках по 2 шт. и могут иметь три уровня сложности (красный, зеленый и синий цвет).

Тренажеры для водных упражнений

40008	«ЛИАНЫ»
40010	ДИСК «БАЛАНС»
40048	ЛАСТЫ АКВАФИНС™
40050	ВОДНЫЕ ГАНТЕЛИ (ПАРА), ЛЕГКИЕ/КРАСНОГО ЦВЕТА
40051	ВОДНЫЕ ГАНТЕЛИ (ПАРА), СРЕДНИЕ/ЗЕЛЕННОГО ЦВЕТА
40052	ВОДНЫЕ ГАНТЕЛИ (ПАРА), СЛОЖНЫЕ/СИНЕГО ЦВЕТА
40090	ДЛИННАЯ ГАНТЕЛЬ
40100	АКВА-БРУС
40120	ДОСКА ДЛЯ ПЛАВАНИЯ, КРАСНАЯ
40121	ДОСКА ДЛЯ ПЛАВАНИЯ, СИНЯЯ
40140	ПОЯС ДЛЯ ПЛАВАНИЯ, ОДНОКАМЕРНЫЙ
40141	ПОЯС ДЛЯ ПЛАВАНИЯ, 2-КАМЕРНЫЙ
40142	ПОЯС ДЛЯ ПЛАВАНИЯ, 3-КАМЕРНЫЙ
40150	АКВА-ПОЯС
40170	БУЙКИ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ, МАЛЫЕ / 15 CM
40171	БУЙКИ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ, СРЕДНИЕ / 18 CM
40172	БУЙКИ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ, БОЛЬШИЕ / 20 CM

Всего прошнуровано, пронумеровано
И скреплено печатью 39 листов

