

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



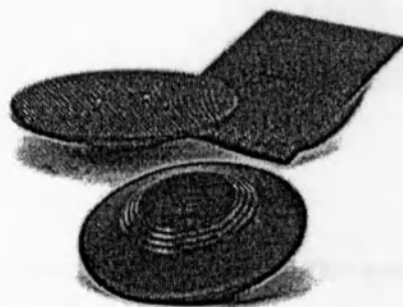
Тренажер баланса "овал"

Сферой применения тренажеров баланса Тера-Банд® является лечение при травмах и хронических заболеваниях позвоночника, коленных и голеностопных суставов, направленное на восстановление подвижности и баланса. Тренажеры представляют собой небольшие платформы, заполненные пористым материалом (тренажеры легкого и среднего уровня — зеленый и синий) или воздухом (тренажер продвинутого уровня — черный). Сложность упражнений можно дополнительно увеличить, уложив друг на друга два тренажера. Верхняя поверхность черного тренажера покрыта небольшими шипами, обеспечивающими дополнительную сенсорную стимуляцию.

Тренажеры равновесия

23305	ТРЕНАЖЕР БАЛАНСА, ЛЕГКИЙ, ЗЕЛЕНый
23304	ТРЕНАЖЕР БАЛАНСА, СЛОЖНЫЙ, СИНИй
23323	ТРЕНАЖЕР БАЛАНСА, ОСОБО СЛОЖНЫЙ, ЧЕРНЫЙ

Thera-Band® Systems of Progressive Exercise



Тренажеры баланса

- Доска-качалка
- Гимнастический волчок

Инструкция по эксплуатации

Тренажеры баланса Thera-Band применяются для улучшения баланса, осанки и координации. Плавающая поверхность позволяет включить в работу максимальное количество мышц-стабилизаторов. Комплексы упражнений с применением тренажеров Thera-Band разработаны опытными специалистами по лечебной физкультуре и профессиональными тренерами.

Доска-качалка и волчок имеют две общих особенности: их нижняя поверхность надежно защищена от скольжения, а верхняя обеспечивает активную сенсомоторную стимуляцию. Различаются они тем, что доска-качалка способна качаться только назад и вперед, а волчок – во всех направлениях. Тренажеры изготовлены из легкого пластика черного цвета.

Предостережения: Удостоверьтесь, что поверхность под тренажером твердая и не скользит. Проконсультируйтесь с врачом по методике применения. При глубоких нарушениях баланса проводите занятия под наблюдением специалиста. Избегайте занятий в окружении твердых и острых предметов. Не используйте абразивные вещества для чистки тренажера. Не следует заниматься в обуви, которая может повредить тренажер, например острыми краями, каблуками или носками туфель.



Тренажер баланса «диск» Thera-Band

Тренажер баланса «диск» Thera-Band дополняет серию тренажеров баланса Thera-Band, применяемых для упражнений на баланс, реабилитации и для спортивных тренировок. Диск изготовлен из ПВХ, без применения латекса. В совместном применении с другими тренажерами баланса Thera-Band, образует комплексную прогрессивную систему тренировки.

Тренажер баланса «диск» Thera-Band имеет нестабильную поверхность, покрытую небольшими шипами, обеспечивающими сенсомоторную стимуляцию для облегчения поддержания равновесия и проприоцептивной тренировки, а также обеспечения автоматической постуральной реакции. При использовании в качестве подушки для сидения, диск помогает активизировать скелетные мышцы. Для простоты использования, в комплекте с диском предлагается иллюстрированный постер с рекомендациями выполнения упражнений для различных участков тела.

Тренажер баланса «диск» Thera-Band – это идеальное решение для реабилитации и спортивной тренировки, ценное приспособление для использования в практике инструкторов ЛФК.

Области применения:

- тренировка верхних и нижних конечностей
- упражнения закрытой кинетической сети
- профилактика повреждений колена и лодыжки, их укрепление
- укрепление скелетных мышц и тренировка равновесия
- увеличение подвижности и гибкости лодыжки
- сенсомоторная стимуляция

Нижние конечности

- 1) Попеременное давление на тренажер баланса



- 6) Балансирование на одной ноге, вторая нога согнута в тазобедренном суставе



- 2) Подъем на носки



- 7) То же, вторая нога согнута в коленном суставе



- 3) Балансирование на одной ноге



- 8) То же, вторая нога в отведении с дополнительным отягощением



- 4) Подъем на носок одной ноги



- 9) То же, вторая нога в приведении с дополнительным отягощением



- 5) Балансирование на одной ноге, вторая нога в отведении



- 10) То же, вторая нога в разгибании с дополнительным отягощением



Thera-Band
Systems of Progressive Exercise

- 11) То же, вторая нога согнута с дополнительным отягощением



- 14) Односторонний полуприсед



- 12) Балансирование на одной ноге / маховое движение в плечевом суставе



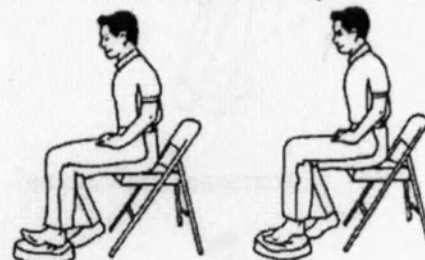
- 15) Разгибание в коленном суставе с отягощением



- 13) Попеременное сгибание в коленных суставах

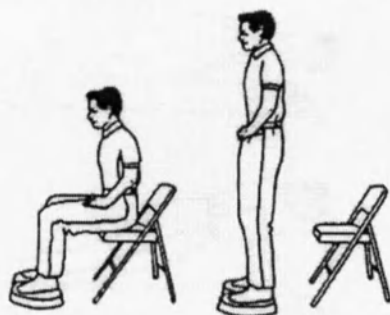


- 16) Сгибание в голеностопном суставе

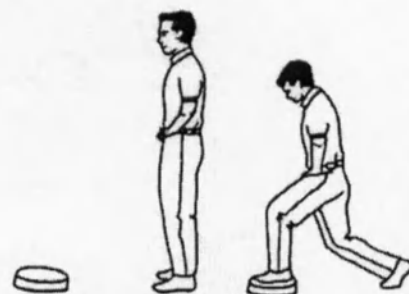


Тренировка бытовых навыков

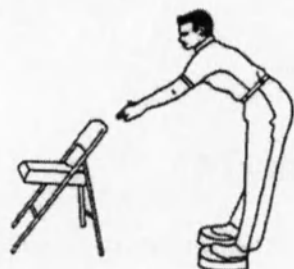
1) Сесть / Встать



4) Выпады



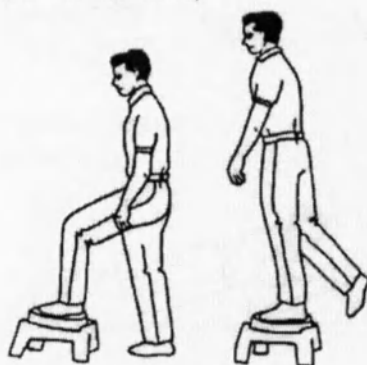
2) Наклон вперед



5) Футбол / Мах ногой



3) Шаг по лестнице



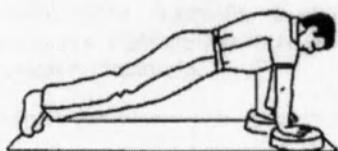
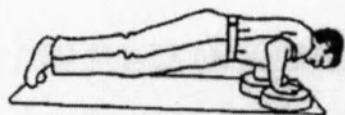
6) Теннис / Мах ракеткой



Верхние конечности

1)

Отжимание



2)

Обратное отжимание



Мышцы живота и спины

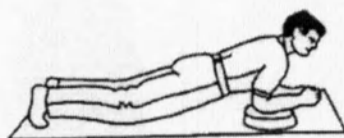
1)

Прямые мышцы живота



2)

Прямые мышцы живота



3)

Одновременное выпрямление противоположных конечностей



Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ. РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

1 этап: Начните выполнять укрепляющие упражнения и тренируйте равновесие. Выполняйте упражнения на равновесие несколько раз в день. Можно усложнить каждое упражнение, выполняя его с закрытыми глазами, с опорой на одну нижнюю конечность. Важно научить тело контролировать положение таза и сохранять равновесие во время занятий. Держите спину в нейтральном положении.

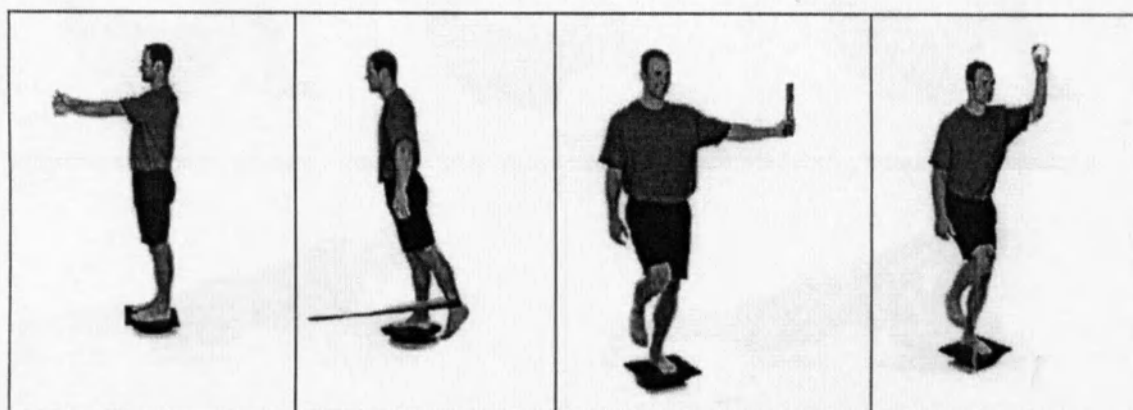
			
Баланс, 2 ноги, сагиттальная диспозиция	Баланс, 2 ноги, фронтальная диспозиция	Баланс, 2 ноги, диагональная диспозиция	Баланс, 2 ноги, многосторонняя диспозиция
			
Баланс, 1 нога, сагиттальная диспозиция	Баланс, 1 нога, фронтальная диспозиция	Баланс, 1 нога, диагональная диспозиция	Баланс, 1 нога, многосторонняя диспозиция

Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ. РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

2 этап: Добавьте движения к выполнению упражнений. Убедитесь, что мышцы живота напряжены, а таз в нейтральной позиции.



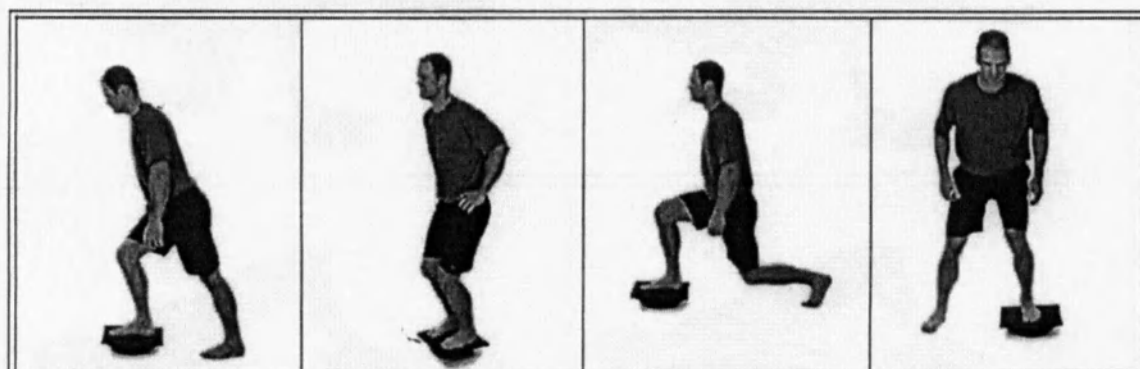
Сгибание плеча

Разгибание бедра

Маховые движения

С мячом
«мягкий вес»

3 этап: Переходите к более динамичным упражнениям, более сложному тренажеру равновесия. Осанка прямая.



Подъем

Приседания

Выпады

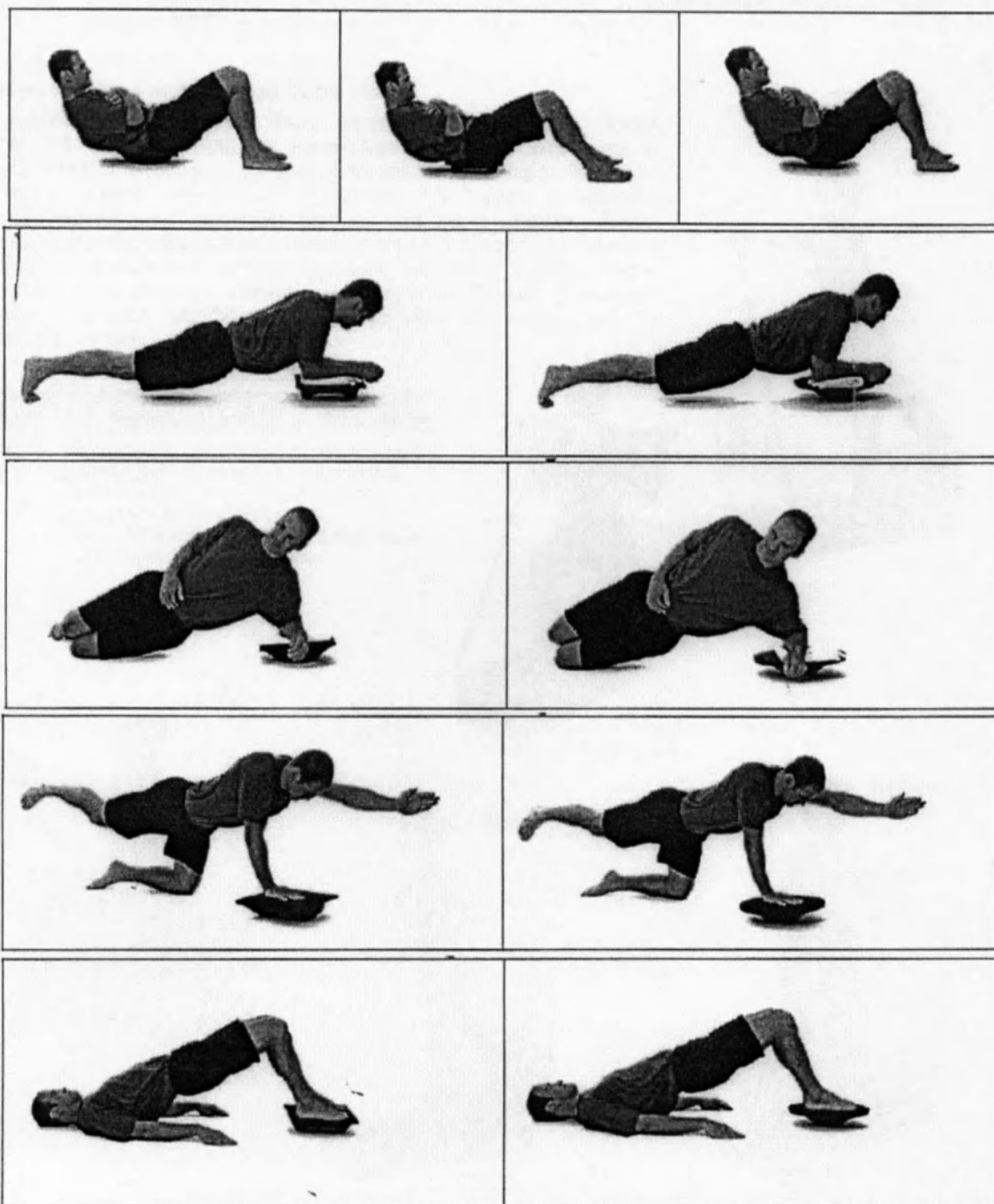
Шаг в сторону

Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

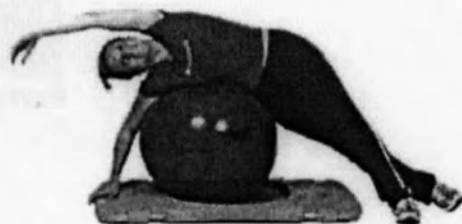
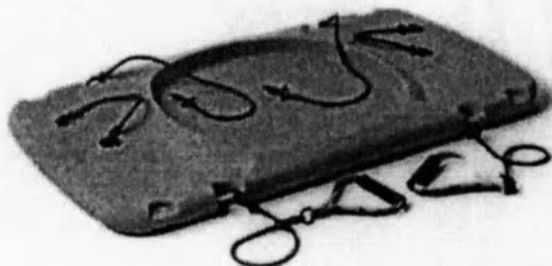
УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ. РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

4 этап: Первоначально выполните упражнения на полу или на гимнастическом мате. На иллюстрациях показано выполнение упражнений на различных типах тренажеров.



Thera-Band®
Systems of Progressive Exercise

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПЛАТФОРМА



Тренировочная платформа Тера-Банд®

Тренировочная платформа была разработана для того, чтобы обеспечить комбинированное использование эластичных лент и жгутов с гимнастическими мячами и тренажерами баланса. Большая дунка в центре платформы позволяет без труда разместить гимнастический мяч, тренажер баланса или доску-качалку. Шесть крепежных точек предназначены для фиксации эластичных жгутов. Платформа изготовлена из сверхпрочного полимера, который легко выдержит даже самые интенсивные нагрузки. Десять резиновых вставок в днище платформы предотвращают ее скольжение по поверхности пола.

Тренировочная платформа

21900

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПЛАТФОРМА ТЕРА-БАНД® В КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ ПО ДВА ЖГУТА ДЛИНОЙ 30, 45 И 60 СМ КРАСНОГО, ЗЕЛЕННОГО И СИНЕГО ЦВЕТА, ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА, ДВЕ РУЧКИ И ДВЕ КРЕПЕЖНЫЕ ПЕТЛИ



Сила / выносливость



Сила



Баланс

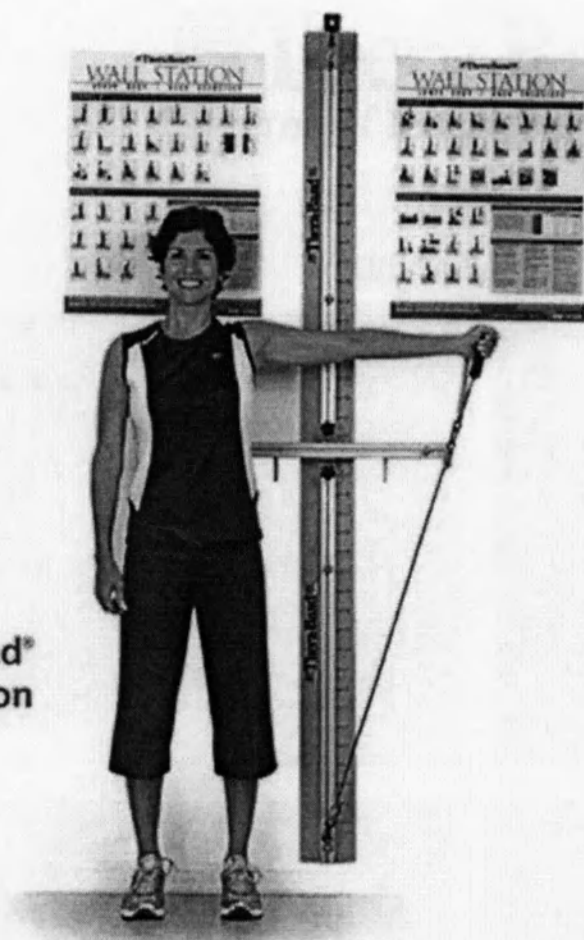


Гибкость



www.thera-band.ru

Thera-Band® Wall Station



Настенная тренировочная платформа Thera-Band

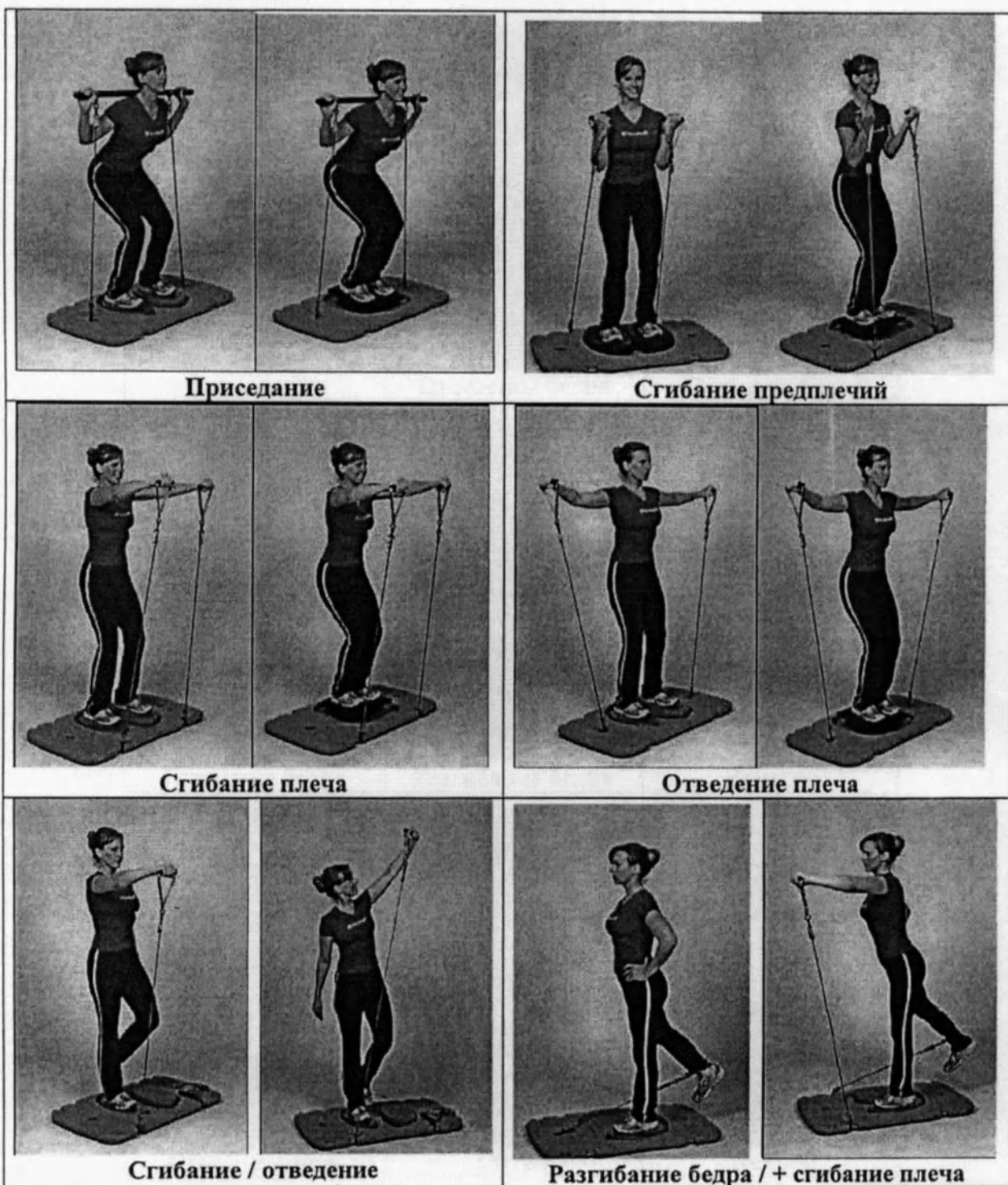
Настенная тренировочная платформа Thera-Band – это первая компактная комплексная реабилитационная система, разработанная для тренировки мышечной силы. В комплект входят жгуты Thera-Band разного цвета (с разной степенью нагрузки) с крепежными петлями. Эта комплексная реабилитационная система для верхних и нижних конечностей представляет собой многомерную конструкцию, обеспечивающую движение в трех плоскостях.

В комплект входят жгуты с разной степенью нагрузки с крепежными зажимами, ручки для жгутов, а также лента для головы.

Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

ТРЕНИРОВКА БАЛАНСА

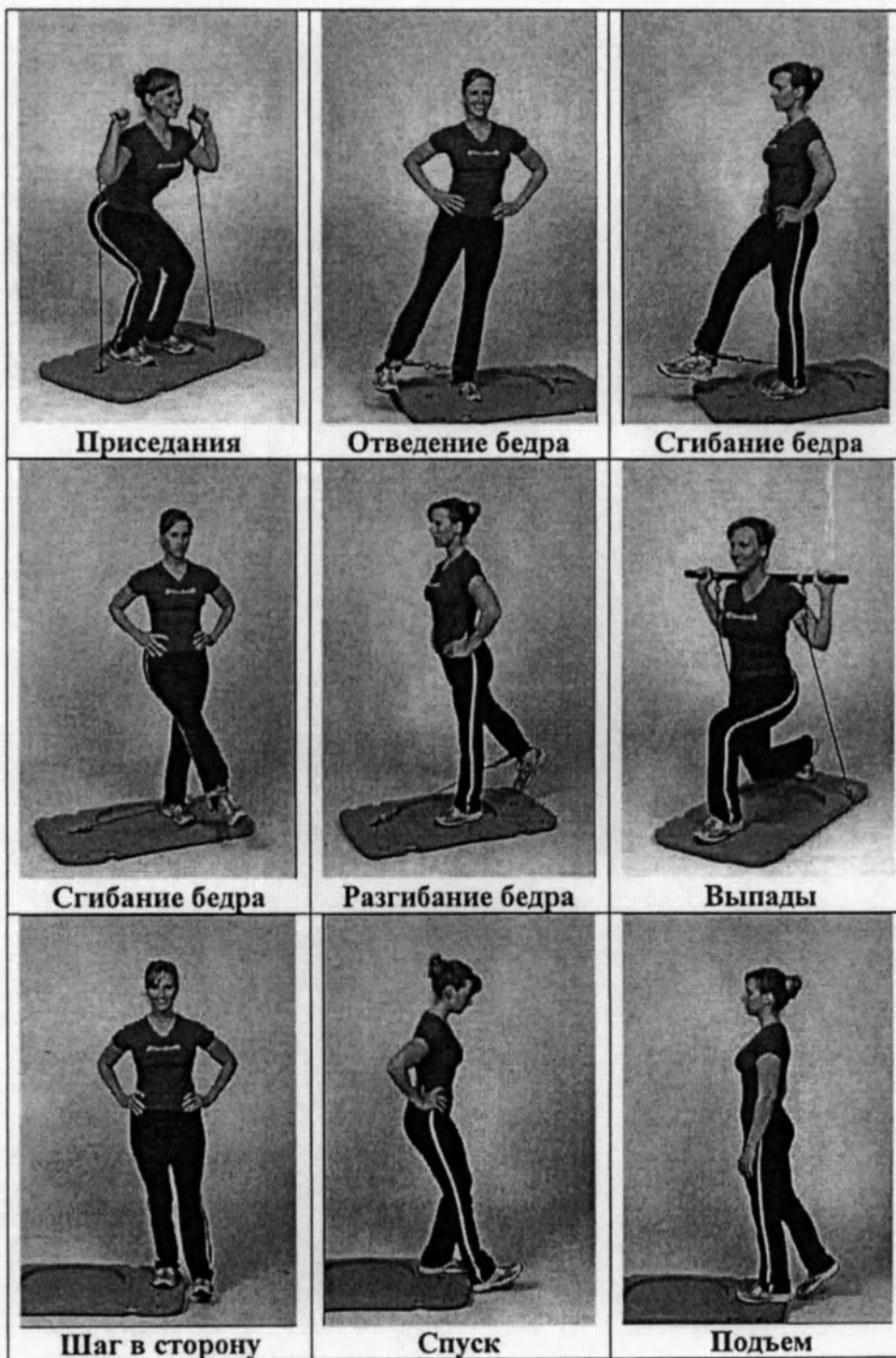


Thera-Band®
Systems of Progressive Exercise

Thera-Band[®]

Systems of Progressive Exercise

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ И СУСТАВОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

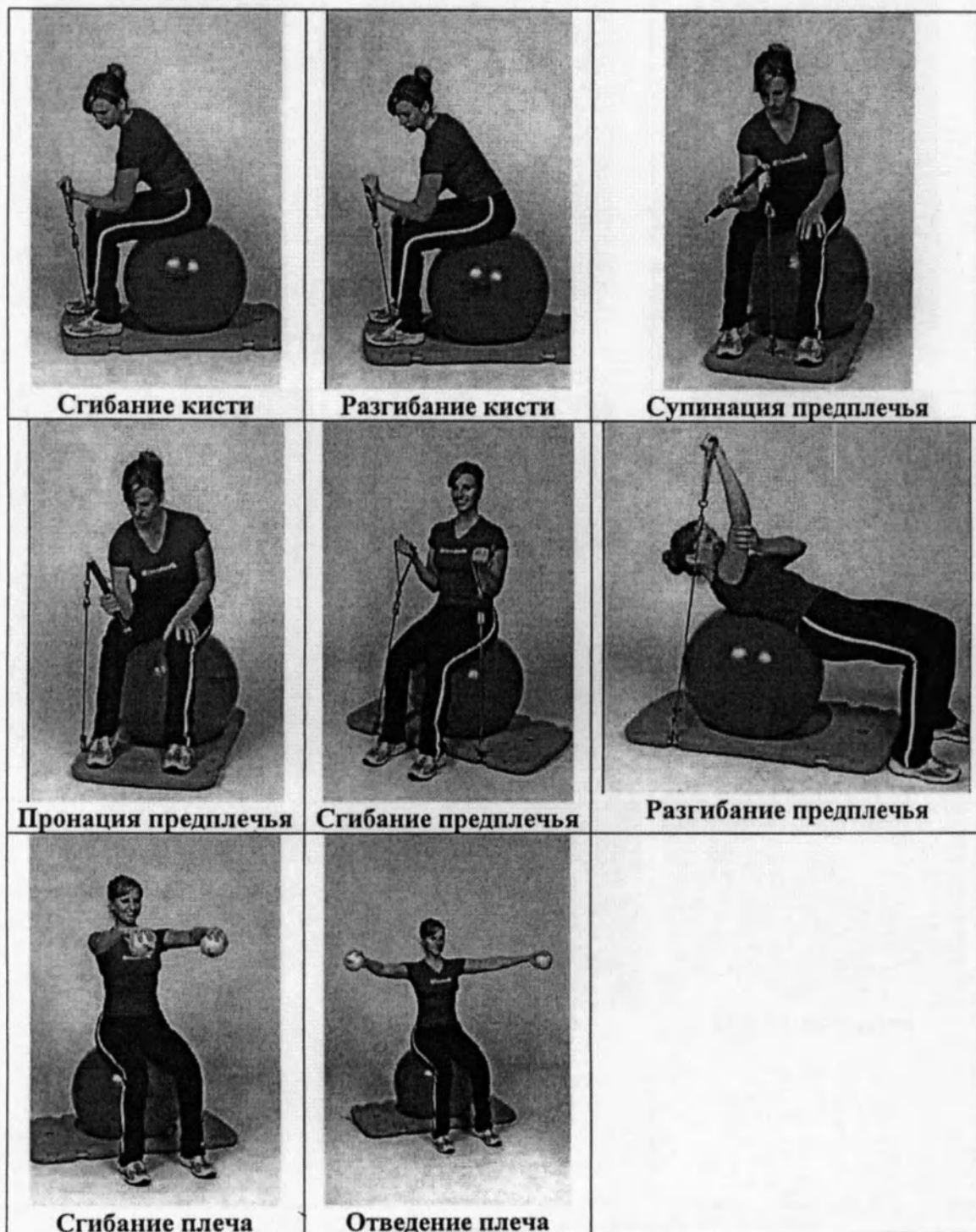


Thera-Band[®]
Systems of Progressive Exercise

Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ И СУСТАВОВ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



Thera-Band®
Systems of Progressive Exercise

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

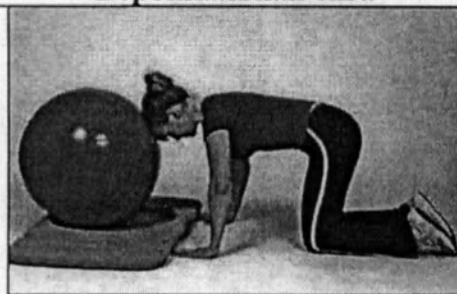
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА



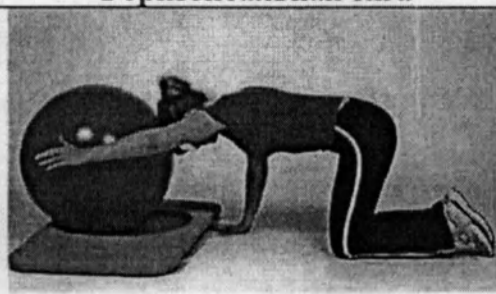
Вертикальная тяга



Горизонтальная тяга



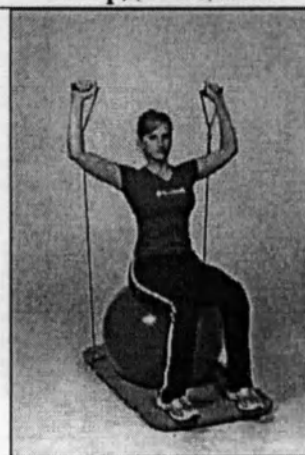
Координация 1



Координация 2



Тяга узким хватом



Жим сидя

Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

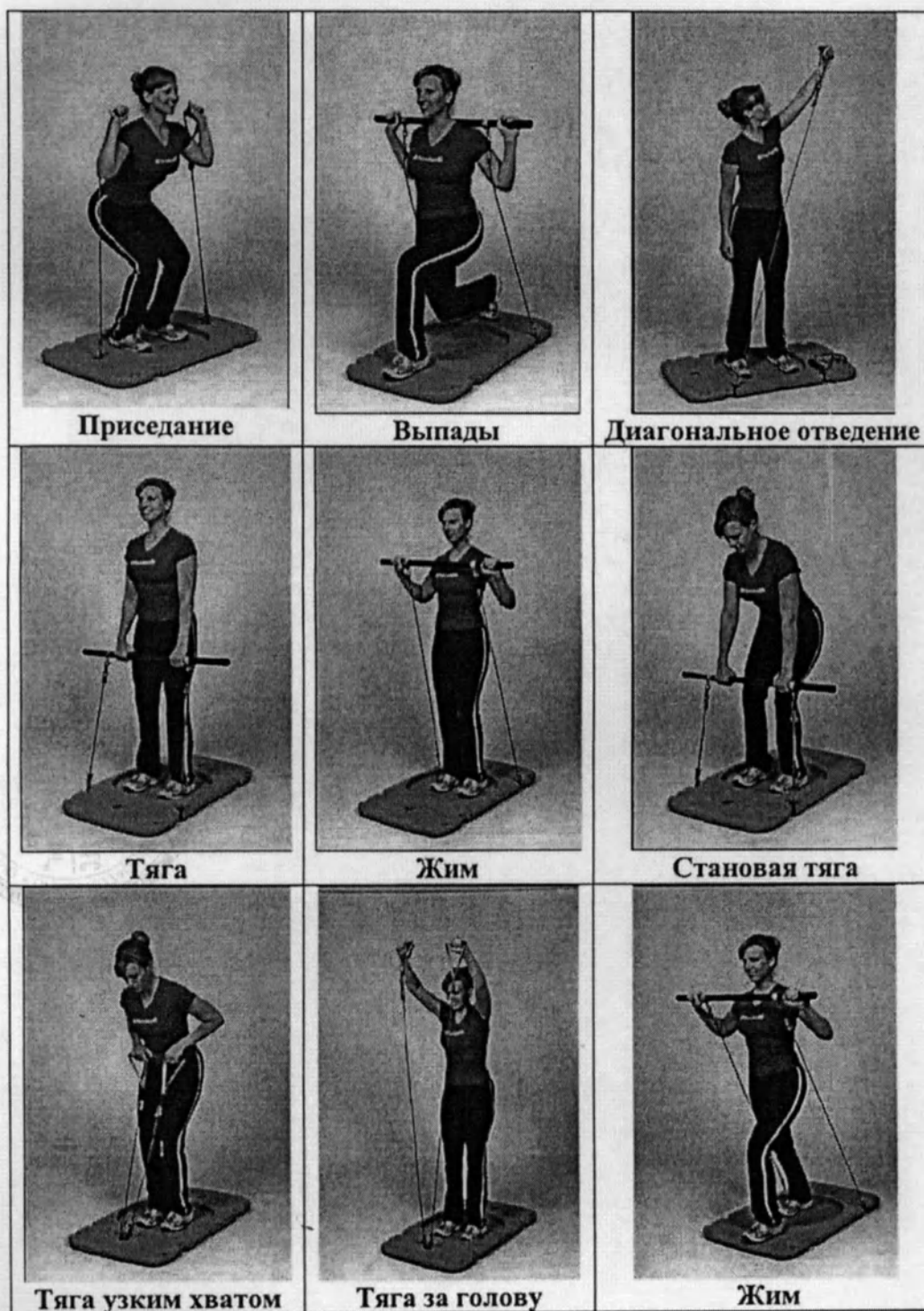
УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ



Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА



Thera-Band®
Systems of Progressive Exercise

Всего прошнуровано, пронумеровано

И скреплено печатью 20 листов

