

Международное  
**Руководство**  
по клиническому  
применению



PerformanceHealth®

 **Thera-Band**   
Systems of Progressive Exercise



Академия Thera-Band .....2



Утяжелители и маты ..... 34-35



Эластическое сопротивление .....3-15



Амплитуда движений..... 36-39



Тренировочные платформы.....16-21



Первая ступень к активной и здоровой жизни ..... 40



Шары (мячи) для упражнений и пилатеса .....22-25



Тренажеры для реабилитации в воде и продукция для парафинотерапии ..... 41-42



Тренажеры баланса и «подушки» .....26-29



ФлексБар, тренажеры для кисти и массажные мячи.... 30-33



Образовательные материалы ..... 43

Оглавление ..... 44

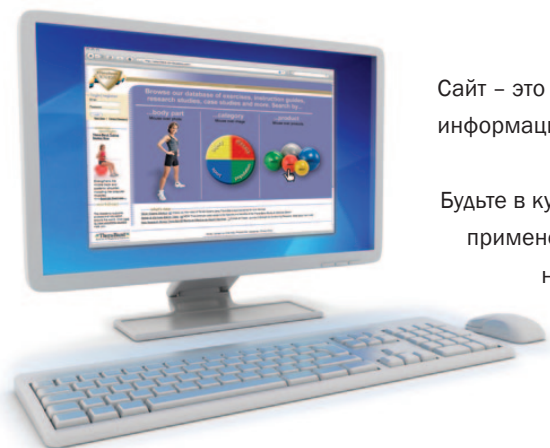


## Использование продуктов Thera-Band в клинической практике – только признанные протоколы

Данные о клиническом применении продуктов Thera-Band представлены Академией Thera-Band. Академия Thera-Band проводит исследования и распространяет образовательные программы во всем мире. Веб-сайт [www.Thera-BandAcademy.com](http://www.Thera-BandAcademy.com) – это уникальный ресурс для медицинских работников и клиентов, единство и интеграция в растущую систему знаний.

### [www.Thera-BandAcademy.com](http://www.Thera-BandAcademy.com) – бесплатные упражнения, исследования, образование

- 650+ упражнений
- 130+ протоколов и программ
- 1300+ рекомендованных статей
- Инструкции и обучающие видео к упражнениям
- Обсуждение исследований и образовательных программ
- Базы данных с возможностью поиска
- Индивидуальные настройки, печать, сохранение упражнений, возможность делиться упражнениями с другими пользователями
- Перевод страниц на Ваш родной язык



Сайт – это специализированный обучающий портал, созданный для быстрого поиска информации. Начните поиск со страницы [www.Thera-BandAcademy.com/portal](http://www.Thera-BandAcademy.com/portal)

Будьте в курсе всех признанных протоколов и возможностей для клинического применения продуктов Thera-Band – подпишитесь на рассылку Блога Академии на странице <http://blog.Thera-BandAcademy.com>

## “ МНЕНИЕ эксперта

### Только необходимая, актуальная и точная информация

«Академия Thera-Band – потрясающий ресурс, и он абсолютно бесплатный! Исследования, образовательные программы и продукция заслуживают самой высокой оценки. Я постоянно пользуюсь Вашим ресурсом и всегда уверена в том, что получаю необходимую, актуальную и точную информацию. Мои пациенты с удовольствием работают с функцией поиска, которая позволяет получить ответы на интересующие их вопросы. И я точно знаю, что они получают полную и достоверную информацию».

**Mary E. Sanders, PhD, Член Американского колледжа спортивной медицины, Сертифицированный инструктор ЛФК, Медицинская школа Университета Невады, Директор по реабилитации в воде**

### Отличный ресурс для студентов и врачей, основанный на принципах доказательной медицины

«Веб-сайт и блог Академии Thera-Band – это отличные ресурсы для студентов и врачей, основанные на принципах доказательной медицины. Благодаря разнообразным способам поиска информации – по состоянию, травме, части тела и т.д. – Вы обязательно найдете то, что Вам нужно. Академия Thera-Band помогает мне следить за публикациями, посвященными эластическому сопротивлению. Исследования, образовательные программы и продукция Thera-Band заслуживают самой высокой оценки.

**Mark A. Anderson, преподаватель, PhD, доцент; кафедра реабилитации, Медицинский научный центр Университета Оклахома**



## Широкий ассортимент продукции профессионального уровня

Заявить, что наша продукция является необходимым и эффективным инструментом в работе врачей – одно, показать это – совсем другое. Новые продукты и программы – это хорошо; польза для здоровья – это необходимо.

Пациенты, которые обращаются к Вам, хотят не просто получить план лечения. Они хотят вернуться к прежней жизни, стать такими же, какими были до болезни. И они хотят быть уверенными в том, что Вы – лучший специалист, потому что именно Ваша программа лечения будет давать результаты.



Пациенты, в отличие от Вас, не уверены в исходе лечения. Им нужен защитник, которым становитесь Вы.

И Вам, как защитнику, особенно важна уверенность в эффективности надежных и доказанных методов лечения. Поэтому так много врачей предпочитают продукцию Thera-Band®. Все изделия, описанные в данном руководстве, проверены временем; во всем мире они помогают людям идти к поставленным целям – увеличение гибкости и амплитуды движений, правильные функциональные движения, улучшение координации движений и тренировка мышечной силы. Мы являемся партнером Фонда физиотерапии и стратегическим бизнес-партнером Американской ассоциации физиотерапии, поэтому проведение исследований и поддержка врачей – наша важнейшая задача. Thera-Band – это бренд ведущих мировых специалистов. Thera-

Band – это бренд, которому в течение десятилетий доверяют пациенты.

### Уверенное лидерство

Профессиональные эластичные ленты-эспандеры Thera-Band – это уникальные продукты, созданные более 30 лет назад. Они представляют собой оригинальную систему для прогрессивных тренировок. На сегодняшний день ведущую линейку продукции дополняют жгуты, ленты-эспандеры («петли»), изделия, изготовленные без использования латекса, а также другие продукты. К ним присоединились мячи, тренажеры баланса и равновесия, гибкий брус ФлексБар, продукция для массажа и тренировки движений, тренажеры для кистей рук и водных упражнений, а также множество других возможностей, делающих нашу систему прогрессивных упражнений законченной и совершенной. Полная линейка продуктов Thera-Band – это качество, эффективность и долговечность.



## МНЕНИЕ эксперта

### Я предпочитаю использовать Thera-Band®

«Уникальность продуктов Thera-Band® заключается в ориентированности на клинический успех. Если в клинике есть продукция Thera-Band®, Вы можете быть уверены в том, что

она изучена и протестирована независимыми экспертами-клиницистами. Продукты Thera-Band® характеризуются высочайшим качеством, они снабжены научно обоснованными протоколами и руководствами по применению. В результате пациентам обеспечивается реабилитация высочайшего качества. Я считаю, что мои пациенты должны получать именно такой уровень реабилитации. Поэтому я предпочитаю использовать Thera-Band®».

**Sue Falsone, PT, MS, SCS, ATC, CSCS**

**Вице-президент, главный тренер/специалист по физиотерапии (Performance Physical Therapy and Team Sports, Athletes' Performance and Core Performance Head Athletic Trainer / Physical Therapist, Los Angeles Dodgers)**

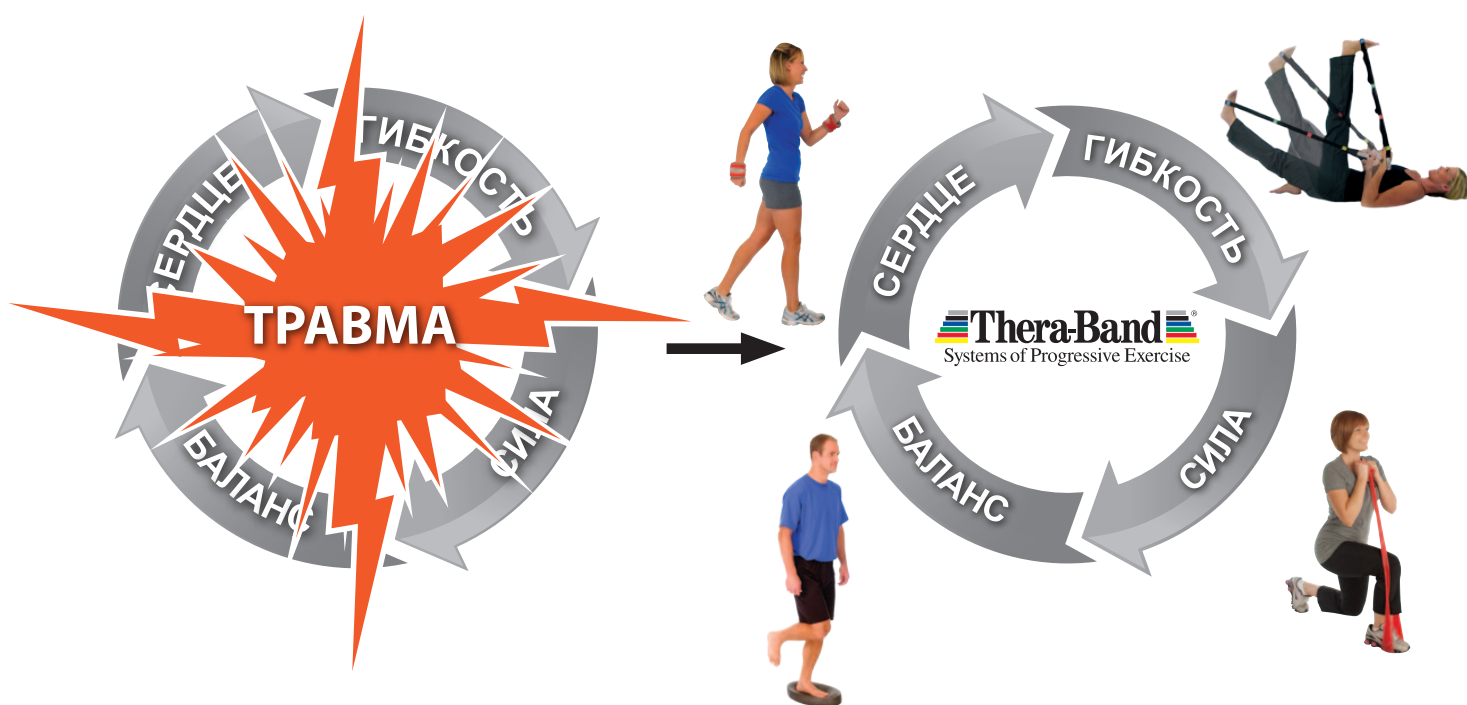
## Универсальная цветовая маркировка – узнаваемость и доверие



### Система прогрессивных тренировок Thera-Band®

Как и Вы, мы понимаем всю важность прогресса и постепенного пути к успеху, когда на пути к силе и здоровью пациент проходит несколько ступеней. Для людей, использующих Thera-Band®, бежевый, желтый, красный, зеленый, синий, черный, серебряный и золотой представляют собой не просто ряд цветов. Они обозначают этапы, и переход от одного цвета к другому – реальное свидетельство прогресса.

### Продукты Thera-Band® – созданы для активной реабилитации



## Научные разработки, которым доверяют клиницисты

**Эластичные ленты и жгуты** – это простые и эффективные тренажеры. Вы в полной мере оцените преимущества компактных, универсальных, недорогих и удобных в хранении продуктов, которые позволят Вашим пациентам улучшить гибкость и амплитуду движений, а также функциональные движения и баланс; увеличить силу мышц, минимизировать давление на суставы и снизить риск травм. Ленты и жгуты достаточно компактны для того, чтобы положить их портфель или сумку, и достаточно надежны, чтобы обеспечить реализацию полноценных фитнес-программ.

Однако не все эластичные тренажеры одинаковы, и Thera-Band® является несомненным лидером рынка. Практикующие специалисты удостоили Thera-Band® этого звания благодаря успеху и поддержке, заслуженным и проверенным временем. Thera-Band® – это уникальные продукты, созданные более 30 лет назад, которые представляют собой оригинальную систему для прогрессивных тренировок. После того, как очередной уровень программы реабилитации или силовой тренировки пройден, пациенты могут увеличить сопротивление и степень сложности. Для этого нужно просто следовать легко узнаваемым цветовой маркировке Thera-Band®, которые соответствуют восьми уровням сложности: бежевый, желтый, красный, зеленый, синий, черный, серебряный, золотой.



Силу сопротивления ленты и усилие, необходимое для ее растяжения (в соответствии с цветовой маркировкой Thera-Band®), можно определить из приведенной ниже таблицы. Однако теперь при приеме пациентов, когда время ограничено, врачам не нужно больше смотреть в таблицу! Недавно наши эластичные тренажеры были заново откалиброваны, и теперь с каждой ступенью необходимое усилие возрастает на 25% (от бежевого до черного) или на 40% (серебряный и золотой). Это значит, что цветовую маркировку Thera-Band® стало проще запомнить и объяснить пациентам.

Thera-Band® Цветовая маркировка		Сопротивление в фунтах		Сопротивление в килограммах	
Thera-Band® Цвет жгута/ленты	Увеличение сопротивления в сравнении с изделием предшествующего цвета (при 100% растяжении)	100% Растяжение	200% Растяжение	100% Растяжение	200% Растяжение
Thera-Band Бежевый	-	2.4	3.4	1.1	1.5
Thera-Band Желтый	25%	3.0	4.3	1.3	2.0
Thera-Band Красный	25%	3.7	5.5	1.7	2.5
Thera-Band Зеленый	25%	4.6	6.7	2.1	3.0
Thera-Band Синий	25%	5.8	8.6	2.6	3.9
Thera-Band Черный	25%	7.3	10.2	3.3	4.6
Thera-Band Серебряный	40%	10.2	15.3	4.6	6.9
Thera-Band Золотой	40%	14.2	21.3	6.5	9.5

Представлены типичные образцы. Не все изделия представлены в полной цветовой гамме.

## Одна система и множество целей

Эластичные тренажеры Thera-Band® основаны на системе прогрессивных тренировок. Цветовая маркировка определяет увеличение силы, необходимой для растяжения ленты или жгута. Сегодня существует потребность в изделиях без латекса, и мы в течение нескольких лет совершенствовали наши безлатексные ленты. Теперь они обладают таким же качеством и эластическими свойствами, как и ленты из латекса. В результате все три вида эластичных тренажеров Thera-Band® (латексные ленты, ленты без латекса и жгуты) имеют одинаковые эластические свойства, и Вам нет необходимости пользоваться несколькими таблицами. Все продукты Thera-Band® соответствуют единой системе прогрессивного увеличения сопротивления.



## Профессиональные ленты-эспандеры Thera-Band®

Профессиональные ленты-эспандеры Thera-Band® позволяют проводить реабилитацию после травм, улучшать функциональные показатели организма и спортивную подготовку. Цветовая маркировка соответствует постепенному увеличению сопротивления и позволяет с первого взгляда оценить прогресс при переходе на следующий уровень.

 **Профессиональные ленты-эспандеры** – специальные рулоны и валики, позволяющие подобрать длину ленты в соответствии с потребностями пациента



 **Рулон 5,5 м (6 ярдов)**

**СЕ маркировка**

20010	50010	Thera-Band® Бежевая/Особо тонкая
20020	50020	Thera-Band® Желтая/Тонкая
20030	50030	Thera-Band® Красная/Средней плотности
20040	50040	Thera-Band® Зеленая/Плотная
20050	50050	Thera-Band® Синяя/Повышенной плотности
20060	50060	Thera-Band® Черная/Особо плотная
20070	50070	Thera-Band® Серебряная/Сверхплотная
20080	50080	Thera-Band® Золотая/Максимальной плотности

**Рулон 45,5 м (50 ярдов)**

**СЕ маркировка**


20110	50110	Thera-Band® Бежевая/Особо тонкая
20120	50120	Thera-Band® Желтая/Тонкая
20130	50130	Thera-Band® Красная/Средней плотности
20140	50140	Thera-Band® Зеленая/Плотная
20150	50150	Thera-Band® Синяя/Повышенной плотности
20160	50160	Thera-Band® Черная/Особо плотная
20170	50170	Thera-Band® Серебряная/Сверхплотная
20180	50180	Thera-Band® Золотая/Максимальной плотности



**Лента в комплекте с сумкой на молнии** – Одна лента длиной 2,5 м в удобной сумке на молнии

27921	Лента Thera-Band® 2,5 м в сумке на молнии, снабженная инструкцией по применению/желтый
27927	Лента Thera-Band® 2,5 м в сумке на молнии, с инструкцией/красный
27928	Лента Thera-Band® 2,5 м в сумке на молнии, с инструкцией/зеленый
27929	Лента Thera-Band® 2,5 м в сумке на молнии, с инструкцией/синий
27931	Лента Thera-Band® 2,5 м в сумке на молнии, с инструкцией/черный




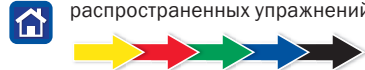
 **Набор лент** - набор из 30 отдельно свернутых латексных лент одного цвета длиной 1,5 м. Каждая лента снабжена инструкцией и универсальным товарным кодом.



20520	Thera-Band® Желтая/Тонкая, набор из 30 лент 1,5 м (5 футов)
20530	Thera-Band® Красная/Средней плотности, набор из 30 лент 1,5 м (5 футов)
20540	Thera-Band® Зеленая/Плотная, набор из 30 лент 1,5 м (5 футов)
20550	Thera-Band® Синяя/Повышенной плотности, набор из 30 лент 1,5 м (5 футов)
20560	Thera-Band® Черная/Особо плотная, набор из 30 лент 1,5 м (5 футов)



 **Стартовый набор лент** – набор из 15 отдельно свернутых латексных лент одного цвета длиной 1,5 м. Каждая лента снабжена вкладышем со ссылкой на Базовое руководство по выполнению упражнений (17 наиболее распространенных упражнений для стоп, коленей, бедер, шеи, плеч и спины).




**СЕ маркировка, Латинская Америка, страны Азиатско-Тихоокеанского региона и Канада**

11878	Thera-Band® Желтая/Тонкая, набор из 15 лент 1,5 м (5 футов)
11879	Thera-Band® Красная/Средней плотности, набор из 15 лент 1,5 м (5 футов)
11880	Thera-Band® Зеленая/Плотная, набор из 15 лент 1,5 м (5 футов)
11881	Thera-Band® Синяя/Повышенной плотности, набор из 15 лент 1,5 м (5 футов)
11882	Thera-Band® Черная/Особо плотная, набор из 15 лент 1,5 м (5 футов)

\* Прилагается инструкция по применению на нескольких языках.




 **Комплект лент для самостоятельных тренировок** – продукт в индивидуальной упаковке обладает привлекательным дизайном и идеален для домашнего использования, когда у пациента имеется схема тренировок. Длина каждой ленты – 1,5 м.



20403	Ленты-эспандеры, Начальный уровень (Thera-Band® Желтая, Красная и Зеленая)
20413	Ленты-эспандеры, Продвинутый уровень (Thera-Band® Синяя и Черная)





 **Профессиональные ленты-«петли»** - ленты-эспандеры, изготовленные в форме замкнутой петли и окрашенные в соответствии со стандартной цветовой маркировкой Thera-Band®. Они могут использоваться для различных целей, но лучше всего подходят для тренировки силы и баланса (упражнения для туловища и нижних конечностей). Каждая лента-«петля» упакована в отдельный полиэтиленовый пакет. К каждой ленте прилагается инструкция по безопасности.



Номер по каталогу в соответствии с уровнем нагрузки и длиной	20 см (8") Длина в развернутом состоянии, в горизонтальном положении	30,5 см (12") Длина в развернутом состоянии, в горизонтальном положении	45,5 см (18") Длина в развернутом состоянии, в горизонтальном положении
Thera-Band® Желтая/Тонкая	20810	20811	20812
Thera-Band® Красная/Средней плотности	20820	20821	20822
Thera-Band® Зеленая/Плотная	20830	20831	20832
Thera-Band® Синяя/Повышенной плотности	20840	20841	20842

\* Сопротивление ленты-«петли» соответствует сопротивлению прямой ленты, свернутой в петлю.



## Безлатексные изделия – полное сохранение функциональности

Многие пациенты, у которых белки латекса вызывают аллергические реакции, вынуждены избегать контакта с латексными лентами. Кроме того, такие ленты не могут использоваться в учреждениях, действующих по принципу "No Latex Policy". К сожалению, большинство безлатексных эластичных лент рассматриваются как необходимая, но не равноценная альтернатива.

Не считайте **профессиональные эластичные безлатексные ленты Thera-Band®** вынужденной альтернативой! Напротив, Вы получаете обновленный высококачественный продукт, полноценный элемент нашей линейки эластических лент. Ленты без латекса – это такие же качественные изделия, с теми же градациями сопротивления, что и латексные ленты. Их единственное отличие – невозможность вызвать аллергическую реакцию на латекс. **Для растяжения безлатексных лент требуются такие же усилия, что и для латексных аналогов, они тянутся абсолютно одинаково. Ленты без латекса соответствуют цветовой маркировке Системы прогрессивных упражнений.** Кроме того, они не имеют запаха и не обработаны тальком.



**Профессиональные ленты-эспандеры без латекса** – Специальные рулоны и валики, позволяющие подобрать длину ленты в соответствии с потребностями пациента



### Рулон 22 метра (25 ярдов)

- 20324 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Желтый/Тонкая
- 20334 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Красная/Средней плотности
- 20344 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Зеленая/Плотная
- 20354 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Синяя/Повышенной плотности
- 20364 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Черная/Особо плотная

### Рулон 22 метра (25 ярдов) – SE маркировка

- 50324 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Желтый/Тонкая
- 50334 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Красная/Средней плотности
- 50344 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Зеленая/Плотная
- 50354 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Синяя/Повышенной плотности
- 50364 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Черная/Особо плотная

### Рулон 45 метров (50 ярдов)

- 11726 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Желтый/Тонкая
- 11727 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Красная/Средней плотности
- 11728 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Зеленая/Плотная
- 11729 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Синяя/Повышенной плотности
- 11730 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Черная/Особо плотная

### Рулон 45 метров (50 ярдов) – SE маркировка

- 11846 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Желтый/Тонкая
- 11847 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Красная/Средней плотности
- 11848 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Зеленая/Плотная
- 11849 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Синяя/Повышенной плотности
- 11850 Лента-эспандер без латекса Thera-Band Черная/Особо плотная



**БЕЗ ЗАПАХА  
БЕЗ ТАЛЬКА**



**Комплекты безлатексных лент** – Продукт в индивидуальной упаковке обладает привлекательным дизайном и идеален для домашнего использования, когда у пациента имеется схема тренировок, но в связи с аллергией/повышенной чувствительностью ему необходимо избегать контакта с латексом. Длина каждой ленты – 1,5 м.



- 11883 Ленты-эспандеры без латекса, Начальный уровень (Thera-Band® Желтая, Красная и Зеленая)
- 11884 Ленты-эспандеры без латекса, Продвинутый уровень (Thera-Band® Синяя и Черная)

\* Прилагается инструкция по применению на нескольких языках



## Профессиональные эластичные жгуты Thera-Band®

Профессиональные эластичные жгуты Thera-Band® изготавливаются из натурального латекса и идеальны для реабилитации, тренировок туловища и верхних конечностей, а также поддержания физической формы. Жгуты могут иметь один из семи уровней жесткости, обозначенных цветом.

**Профессиональные эластичные жгуты - Специальные рулоны и валики, позволяющие подобрать длину жгута в соответствии с потребностями пациента**



### Рулон 7,5 м (25 футов)

#### СЕ маркировка

21010	51010	Thera-Band® Бежевый/Особо тонкий
21020	51020	Thera-Band® Желтый/Тонкий
21030	51030	Thera-Band® Красный/Средней плотности
21040	51040	Thera-Band® Зеленый/Плотный
21050	51050	Thera-Band® Синий/Повышенной плотности
21060	51060	Thera-Band® Черный/Особо плотный
21070	51070	Thera-Band® Серебряный/Сверхплотный

### Рулон 30,5 м (100 футов)

#### СЕ маркировка

21110	51110	Thera-Band® Бежевый/Особо тонкий
21120	51120	Thera-Band® Желтый/Тонкий
21130	51130	Thera-Band® Красный/Средней плотности
21140	51140	Thera-Band® Зеленый/Плотный
21150	51150	Thera-Band® Синий/Повышенной плотности
21160	51160	Thera-Band® Black / Special Heavy
21170	51170	Thera-Band® Серебряный/Сверхплотный



**Комплекты эластичных жгутов** – Продукт в индивидуальной упаковке обладает привлекательным дизайном и идеален для домашнего использования, когда у пациента имеется схема тренировок. Длина каждого жгута – 1,5 м.



- 21303 Эластичные жгуты, Начальный уровень (Thera-Band® Желтый, Красный и Зеленый)
- 21313 Эластичные жгуты, Продвинутый уровень (Thera-Band® Синий и Черный)



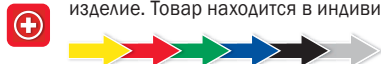
**Жгут с мягкими ручками** – присоедините ручки и получите готовое к использованию изделие. Товар находится в индивидуальной упаковке, инструкция по применению прилагается.



21731	Thera-Band® Желтый/Тонкий, 122 см (48")
21732	Thera-Band® Красный/Средней плотности, 122 см (48")
21733	Thera-Band® Зеленый/Плотный, 122 см (48")
21734	Thera-Band® Синий/Повышенной плотности, 122 см (48")
21735	Thera-Band® Черный/Особо плотный, 127 см (50")
21736	Thera-Band® Серебряный/Сверхплотный, 127 см (50")



**Жгут с мягкими ручками** – Присоедините ручки и получите готовое к использованию изделие. Товар находится в индивидуальной упаковке, инструкция по применению прилагается.




21721	Thera-Band® Желтый/Тонкий, 122 см (48")
21722	Thera-Band® Красный/Средней плотности, 122 см (48")
21723	Thera-Band® Зеленый/Плотный, 122 см (48")
21724	Thera-Band® Синий/Повышенной плотности, 122 см (48")
21725	Thera-Band® Черный/Особо плотный, 127 см (50")
21726	Thera-Band® Серебряный/Сверхплотный, 127 см (50")



## Профессиональные эластичные жгуты Thera-Band®

Профессиональные эластичные жгуты Thera-Band® изготавливаются из натурального латекса и идеальны для реабилитации, тренировок туловища и верхних конечностей, а также поддержания физической формы. Жгуты могут иметь один из семи уровней жесткости, обозначенных цветом.

 **Жгут с ручками из ПВХ** – готовое к использованию изделие с присоединенными ручками. Товар находится в индивидуальной упаковке, инструкция по применению прилагается.



- |       |       |   |
|-------|-------|---|
| 21701 | 21711 | Thera-Band Желтый/Тонкий, 122 см (48")              |
| 21702 | 21712 | Thera-Band Красный/Средней плотности, 122 см (48")  |
| 21703 | 21713 | Thera-Band Зеленый/Плотный, 122 см (48")            |
| 21704 | 21714 | Thera-Band Синий/Повышенной плотности, 122 см (48") |
| 21705 | 21715 | Thera-Band Черный/Особо плотный, 127 см (50")       |
| 21706 | 21716 | Thera-Band Серебряный/Сверхплотный, 127 см (50")    |



**Жгут-«петля» с набивными манжетами** – нескользящие манжеты делают тренажер идеальным для спортивных тренировок и посттравматической реабилитации продвинутого уровня. Товар находится в индивидуальной упаковке, инструкция по применению прилагается.



- |       |  |
|-------|--|
| 21431 | Thera-Band® Красный, Начальный/Средний уровень |
| 21432 | Thera-Band® Зеленый, Средний уровень           |
| 21433 | Thera-Band® Синий, Средний/Продвинутый уровень |
| 21434 | Thera-Band® Черный, Продвинутый уровень        |



**Жгут с гибкими ручками** – готовое к использованию изделие с присоединенными ручками.

- |       |   |
|-------|---|
| 21741 | Thera-Band® Желтый/Тонкий*              |
| 21742 | Thera-Band® Красный/Средней плотности*  |
| 21743 | Thera-Band® Зеленый/Плотный*            |
| 21744 | Thera-Band® Синий/Повышенной плотности* |
| 21745 | Thera-Band® Черный/Особо плотный*       |
| 21746 | Thera-Band® Серебряный/Сверхплотный*    |

\*Товары находятся в общей упаковке, инструкции по применению прилагаются







**Лента-эспандер Thera-Band®  
Изометрическое напряжение мышц шеи**

*Укрепление глубоких сгибателей шеи*

Заведите ленту-эспандер за голову так, чтобы затылок касался середины ленты. Удерживайте концы ленты перед лицом. Голова находится в нейтральном положении, подбородок немного опущен. Выпрямите локти и натяните ленту перед собой. Медленно вернитесь в исходное положение, сохраняя шею неподвижной.



**Лента-эспандер Thera-Band®  
Перекрестный динамический захват**

*Укрепление передней лестничной мышцы*

Пропустите ленту за спиной так, чтобы она располагалась ближе к плечам, и удерживайте концы ленты руками. Отведите плечи на 60 градусов и согните руки в локтях на 45 градусов. При поднятых плечах двигайте руками вперед и внутрь, как будто Вы крепко обнимаете кого-то. Когда руки соприкоснутся, зафиксируйте их, затем медленно вернитесь в исходное положение. Старайтесь не делать резких движений и не пожимать плечами.



**Лента-эспандер Thera-Band® Приседание с лентой**

*Укрепление ягодичных мышц и мышц бедер*

Встаньте двумя ногами на середину ленты-эспандера. Оберните концы ленты вокруг лодыжек, с внешней стороны, и затем перекрестите ленту позади коленей. Выведите концы ленты на переднюю поверхность бедер и снова перекрестите их. Удерживайте концы ленты руками. Выполните приседание; следите, чтобы спина и локти оставались прямыми. Во время выполнения упражнения контролируйте, чтобы колени не поворачивались наружу или внутрь.



### **Лента-«петля» Thera-Band® Боковые шаги (Походка монстра)**

*Укрепление коленей и мышц бедер*

Оберните ленту-«петлю» длиной 30,5 см вокруг бедер, сразу над коленными суставами. Немного согните ноги в коленях и тазобедренных суставах («спортивная позиция»).

Сделайте несколько шагов вперед и вбок, преодолевая сопротивление ленты; спину удерживайте прямо.

Вернитесь в исходное положение.



### **Лента-«петля» Thera-Band® Отведение бедра в положении стоя**

*Укрепление отводящих мышц бедра*

Находясь в положении стоя, оберните ленту-«петлю» длиной 30,5 см вокруг лодыжек. Отведите ногу в сторону, не сгибая коленей. При необходимости придерживайтесь за опору. Зафиксируйте отведенную ногу, затем вернитесь в исходное положение.



### **Лента-«петля» Thera-Band® Поворот и отведение бедра в положении лежа на боку**

*Укрепление мышц бедра*

Лягте на бок, лента-«петля» обернута вокруг коленей. Прижмите нижнее колено к мату. Одновременно поднимайте другое колено, преодолевая сопротивление ленты. Зафиксируйте это положение, затем медленно вернитесь к исходной позиции.

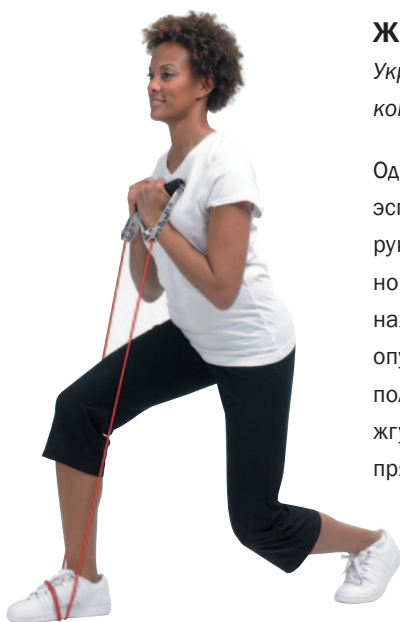


## Жгут Thera-Band®

### Бейсбол

*Имитация ударов по бейсбольной бите*

Закрепите конец жгута-эспандера на двери или другом устойчивом объекте за спиной, на уровне головы. Возьмитесь за противоположную рукоятку так, как будто Вы держите бейсбольную биту. Покачивайте руками, преодолевая сопротивление жгута.



## Жгут Thera-Band® Выпады

*Укрепление коленей и мышц нижних конечностей*

Одной ногой встаньте на середину жгута-эспандера. Прижмите ручки жгута к груди, руки согнуты в локтях. Отставьте вторую ногу назад, слегка согнув ее в колене. Ногю, находящуюся впереди, согните в колене и опуститесь на нее. Вернитесь в исходное положение, преодолевая сопротивление жгута. Старайтесь все время держать спину прямо и не наклоняться.



## Жгут Thera-Band®

### Диагональный подъем

*Укрепление мышц туловища и верхних конечностей*

Зафиксируйте один конец жгута ногой. Поставьте ноги широко и поднимите другой конец жгута на уровень колена, одновременно поворачивая туловище. Продолжайте поднимать жгут по диагонали, поворачиваясь и «вытягиваясь» вверх. Не сгибайте руки в локтях. Зафиксируйте достигнутое положение, затем медленно вернитесь к исходной позиции.



## МНЕНИЕ эксперта

### Thera-Band® непременно оправдает Ваши ожидания

«Я знаю, что ленты Thera-Band® (как и другая продукция Thera-Band®, которую я использую) созданы на основании научных исследований. Не сомневайтесь, Thera-Band® непременно оправдает Ваши ожидания. Вы можете с легкостью предоставить пациентам то, что им нужно – уже нарезанные, подготовленные к использованию ленты, профессиональный высококачественный продукт.»

**Andre Labbe, физиотерапевт, магистр ортопедии и мануальной терапии**  
Владелец и директор **Clinical Services**  
**A&K Physical Therapy**

### Я почувствовал огромную разницу

«Раньше я использовал ленты-эспандеры различных брендов, не уделяя большого внимания тому, с продукцией какой компании я работаю. Однако недавно, когда я вернулся к жгутам-эспандерам с ручками Thera-Band® и новым лентам-«петлям», я почувствовал огромную разницу. Иногда забываешь о том, насколько уверенным лидером является Thera-Band®. И я предпочту, чтобы несколько лишних центов были потрачены на настоящую и качественную продукцию Thera-Band®. От работы с Thera-Band® и высокого качества их эластичных тренажеров остаются исключительно приятные ощущения.»

**Michael M. Reinold, врач-физиотерапевт, MS, SCS, ATC, CSCS**  
Главный спортивный тренер  
Общество Красного Креста, Бостон

## Эластичные тренажеры Thera-Band® по эффективности сравнимы с гантелями

Удобство и доступность эластичных лент и жгутов – неоспоримые преимущества для домашних тренировок. Цель данного исследования – подтвердить, что эластичное сопротивление так же эффективно, как изотоническое сопротивление, без использования гантелей.

## Результаты ИССЛЕДОВАНИЙ



В исследовании принимали участие 16 здоровых женщин. Тестирование производилось для каждого участника, использовались как эластичные жгуты, так и гантели. Затем авторы сравнивали три упражнения с приблизительно одинаковым уровнем эластического изотонического сопротивления.

**Результаты:** Во время упражнения с гантелями и эластичными тренажерами наблюдался сравнимый уровень мышечной активности. Таким образом, врачи могут выбрать любой вариант, что позволит индивидуально подойти к созданию программы реабилитации.

Andersen LL et al. 2010. *Muscle activation and perceived loading during rehabilitation exercises: comparison of dumbbells and elastic resistance. Physical Therapy. 90(4). 538-549*

## Силовые тренировки Thera-Band® обладают значительными физиологическими преимуществами

Отсутствие необходимого оборудования часто мешает проведению силовых тренировок, тогда как эластичные ленты широко доступны. Исследователи сравнивали две тренировочных программы и определяли, существуют ли различия между силовыми тренировками с помощью ленты и традиционных тренажеров. В исследовании продолжительностью 10 недель приняли участие 45 женщин среднего возраста.

**Результаты:** Эластичные ленты Thera-Band® обладали значительными физиологическими преимуществами и на ранних этапах тренировок были сравнимы с традиционными силовыми тренажерами. Авторы делают вывод, что эластичные тренажеры представляют собой более выгодный, комфортный и мобильный способ тренировок.

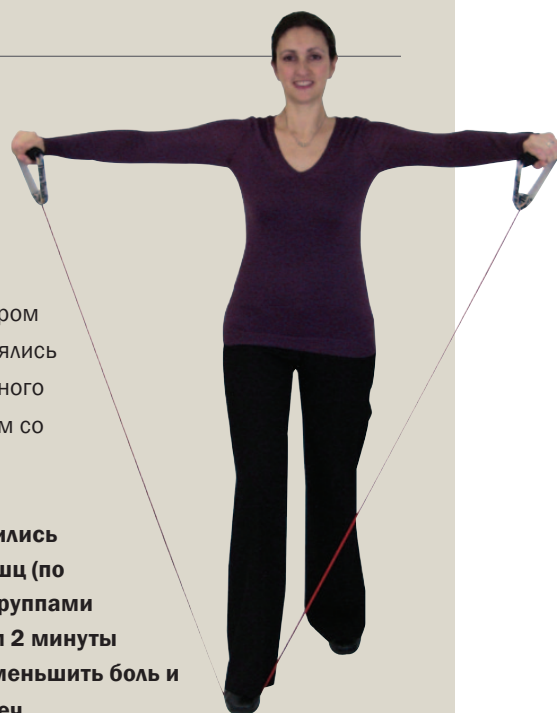
Colado JC, Triplett NT. 2008. *Effects of a short-term resistance program using elastic bands versus weight machines for sedentary middle-aged women. J Strength Cond Res. 22(5):1441-1448*

## Исследование демонстрирует, что простое 2-минутное упражнение значительно уменьшает интенсивность боли у офисных работников

Боли в области шеи – частая проблема офисных работников в офисе, особенно если они активно используют компьютер. Было проведено исследование, в котором участники, жалующиеся на боли в шее и плечах, случайным образом распределялись на три группы: группа контроля, не выполнявшая упражнений, и группы 2-минутного и 12-минутного упражнений. Обе группы упражнений выполняли боковой подъем со жгутом Thera-Band® пять дней в неделю в течение 10 недель.

**Результаты:** Скованность и боли в области шеи/плеч значительно уменьшились в обеих группах упражнений, кроме того, достоверно увеличилась сила мышц (по сравнению с контрольной группой). Поскольку значимых различий между группами упражнений не было, исследователи сделали вывод о том, что как минимум 2 минуты упражнений с тренажером Thera-Band® ежедневно позволят значительно уменьшить боль и скованность у офисных работников, страдающих от боли в области шеи/плеч.

Andersen LL, et al. *Effectiveness of small daily amounts of progressive resistance training for frequent neck/shoulder pain: Randomized controlled trial. Pain. 2011 Feb;152(2):440-6*



## Ленты и жгуты – добавьте разнообразие

Наши аксессуары – отличное дополнение для домашних тренировок с любой лентой или жгутом. Аксессуары помогают использовать эластичные тренажеры правильно и безопасно.

Например, дверной фиксатор, который позволяет превратить дверь в устройство для реабилитации. Теперь прикрепить к двери ленты, жгуты или петли очень просто – не нужно завязывать узлы, не нужно осторожно закрывать дверь, стараясь не повредить снаряд, не нужно ни о чем догадываться. Просто закрепите тренировочный снаряд с помощью дверного фиксатора – удобно, надежно и на любой высоте, необходимой для выполнения упражнения.

Другие принадлежности к эластичным тренажерам – ручки, **крепежная петля Assist™**, ножные крепления, спортивные ручки – превращают домашние занятия в высокофункциональные тренировки. Помните, что аксессуары – это Ваш секретный инструмент, позволяющий полностью раскрыть потенциал эластичных тренажеров Thera-Band®.

Верх

Голова

Плечо

Бедро

Колено

Лодыжка



Дверной фиксатор



**22130 Дверной фиксатор** – Используется для закрепления лент и жгутов на высоте, необходимой для тренировки рук, ног или туловища. Может прикрепляться по всей длине дверного косяка, обеспечивая разнообразие вариантов.



**22135 Набор принадлежностей (Демонстрационная упаковка для розничной продажи)** – Дверной фиксатор, крепежная петля Assist и две ручки.



**22010 Крепежная петля Assist™** – Расширяет сферу применения лент и жгутов. Один конец петли оборачивается вокруг руки или ноги, к другому концу прикрепляется лента/жгут. Таким образом, тренировки становятся доступными для лиц с ослабленными кистями рук (например, при артрозах).



**22125 Спортивная ручка – 30,5 см (12")**, возможность захвата обеими руками



**22120 Ручки (пара)** – Простой и надежный захват лент или жгутов



**22140 Ножное крепление** – Манжеты, которые надеваются на ногу; затяжка используется для закрепления ленты или жгута.





## Какой подобрать «правильный» цвет и как оценить свой прогресс?

Вы можете легко определить сопротивление лент или жгутов Thera-Band® на основании амплитуды движений и усилия, необходимого для растяжения снаряда (как показано на странице 6). Например, сгибание плеча на 90 градусов с желтой лентой Thera-Band®, соответствующее длине перемещаемой руки, создаст напряжение около 1,36 кг (исходя из 100% удлинения ленты). Это особенно важно, когда Вы задаете пределы нагрузки (например, после реконструктивных хирургических операций). В целом, цвет ленты или жгута следует подбирать так, чтобы пациент смог повторить каждое упражнение 10-15 раз, не достигая «предела усталости». Этот показатель называется «максимумом повторений», или числом повторений, которые могут быть выполнены за один подход – ни больше, ни меньше.

Другой способ подбора оптимального уровня нагрузки – использование шкал «Уровень воспринимаемого напряжения» (УВН). Две наиболее распространенных шкалы УВН – шкала Борга (Borg, 1998) и шкала OMNI (Robertson, 2004). Для тренировок следует использовать ленту того цвета, который соответствует нагрузке от 12 до 14 баллов по шкале Борга или от 5 до 7 баллов по шкале OMNI. Для программ реабилитации показатели нагрузки могут быть меньше.

Недавно Д-р. Juan Colado из Университета Валенсии (Испания) создал новую шкалу воспринимаемого напряжения, предназначенную специально для эластичных тренажеров Thera-Band® (Colado et al. 2011). Шкала RISE (Resistance Intensity Scale for Exercise, Шкала увеличения сопротивления тренажера) помогает оценить физические усилия, затрачиваемые во время упражнений с лентами-эспандерами и жгутами Thera-Band® (от небольших до максимальных). С помощью этой шкалы врач может определить оптимальную интенсивность тренировок и оценить увеличение нагрузки..

Успех программы тренировок зависит от наличия прогресса. Как только выполнять упражнение становится легче, можно увеличивать сопротивление тренажера и переходить к следующему цвету ленты или жгута. С каждой ступенью Thera-Band®, от бежевого к черному, сопротивление возрастает на 25% (в расчете на 100% растяжение ленты).



## Латексные и безлатексные ленты – что выбрать?

Аллергические реакции на некоторые белки натурального латекса могут варьироваться от чихания до анафилаксии (состояние, угрожающее жизни). Перед использованием латексных лент или жгутов всегда необходимо спрашивать пациентов о возможной аллергии на латекс. Профессиональные ленты-эспандеры без латекса Thera-Band® являются отличной альтернативой при аллергических реакциях на латекс и в учреждениях, действующих по принципам “NoLatexPolicy”. Ленты без латекса – это такие же качественные изделия, с теми же градациями сопротивления, что и латексные ленты. Их единственное отличие – невозможность вызвать аллергическую реакцию на латекс.

## Что такое «белок» и почему он так важен?

Именно белки дерева *Hevea brasiliensis* (каучуковое дерево) являются причиной аллергических реакций на латекс. Многие пациенты и медицинские работники, не страдающие аллергией на латекс, тем не менее стремятся ограничить контакт с этими белками. При этом они отнюдь не призывают повсеместно запретить латекс. Иногда такие люди выбирают «низкобелковые» изделия – они содержат латекс, но уровень белков в них при помощи многократного вымывания значительно снижен.

В любом случае, если человек страдает аллергическими реакциями на латекс или стремится не контактировать с его белками, используйте безлатексные, а не «низкобелковые» ленты. Профессиональные ленты-эспандеры без латекса Thera-Band® обладают всеми преимуществами латексных лент.

## Что необходимо знать о тальке?

Все продукты, изготовленные из натурального латекса, имеют «липкую» поверхность; поэтому они требуют обработки тальком или специальным изолирующим материалом. Для обработки латексных лент-эспандеров Thera-Band® применяется только пищевой, нетоксичный тальк. Он значительно уменьшает «липкость» природного латекса.

## Почему некоторые компании применяют наполнители?

Дополнительные компоненты традиционных лент-эспандеров и жгутов необходимы для вулканизации, они также окрашивают продукт в необходимый цвет и оптимизируют характеристики некоторых природных материалов. «Наполнители» в латексные ленты добавляют для того, чтобы снизить стоимость их производства. Однако это может привести к снижению прочности продукта, растяжению и разрыву. Латексные ленты-эспандеры Thera-Band® – это изделия высочайшего качества, не содержащие наполнителей.

**Для получения дополнительной информации об эластическом сопротивлении обратитесь к странице 43.**

## Многофункциональность в клинике и успех дома

В клинике в процессе курса реабилитации часто используются несколько тренажеров и снарядов. То же самое можно сказать и о прогрессе – различные снаряды при переходе от увеличения амплитуды движений к силе, балансу, и, в итоге, к восстановлению функции. В этом случае традиционный подход может стать крайне затруднительным, требующим больших площадей и пугающих машин-тренажеров.

Откройте для себя **Платформу «Реабилитация и Здоровье» Thera-Band®** - простой и многофункциональный инструмент. На этой небольшой платформе может быть пройден весь курс реабилитации. Она дает возможность тренировать амплитуду движения, баланс, силу и функциональную эффективность. А простоту пациенты обязательно оценят по достоинству.

Кроме того, пациентам нравится видеть прогресс. Платформа создана в соответствии с системой прогрессивных тренировок Thera-Band®. Она была разработана для того, чтобы обеспечить комбинированное использование эластичных лент и жгутов с гимнастическими мячами и тренажерами баланса. Такой подход облегчает тренировки, и они не ощущаются как выполнение тяжелых упражнений. Многочисленные варианты прикрепления жгутов позволяют создавать креативные упражнения для эффективной тренировки отдельных групп мышц.





**21915 Платформа «Реабилитация и Здоровье» Thera-Band®** позволяет легко переключаться между клиническими визитами и домашними реабилитационными программами.



**Платформа включает в себя:**



- Различные настенные крепления, обеспечивающие движения в трех плоскостях и снабженные указателями направлений, индикаторами положения и ручным замком. Они позволяют правильно установить исходное положение, облегчают планирование курса и документацию.
- Портативное основание с шестью крепежными точками
- Пользующиеся заслуженным доверием жгуты-эспандеры Thera-Band® (четыре последовательных уровня, три варианта длины)
- Три мяча для упражнений ProSeriesSCP® Thera-Band® (Желтый, Зеленый, Красный)
- Тренажеры баланса Thera-Band® двух уровней (Зеленый, Синий)
- Полный набор принадлежностей, включая пояса для талии, крепежные петли Assist (2), ленту для головы, гимнастическую палку, крепежные петли для конечностей (2), ручки и держатели/стойки для аксессуаров
- CD диск, содержащий готовые к печати файлы и указания для домашних реабилитационных программ
- Четыре цветных постера с упражнениями
- Обучающее видео по работе с системой, также содержащее демонстрацию упражнений

**Единая цветовая маркировка Thera-Band®** позволяет при помощи Платформы с легкостью следовать рекомендациям по домашним тренировкам



Полный комплект принадлежностей, включая жгуты-эспандеры Thera-Band®



Тренажеры баланса Thera-Band® двух уровней (Зеленый, Синий)



Три мяча для упражнений ProSeriesSCP® Thera-Band® (Желтый, Зеленый, Красный)

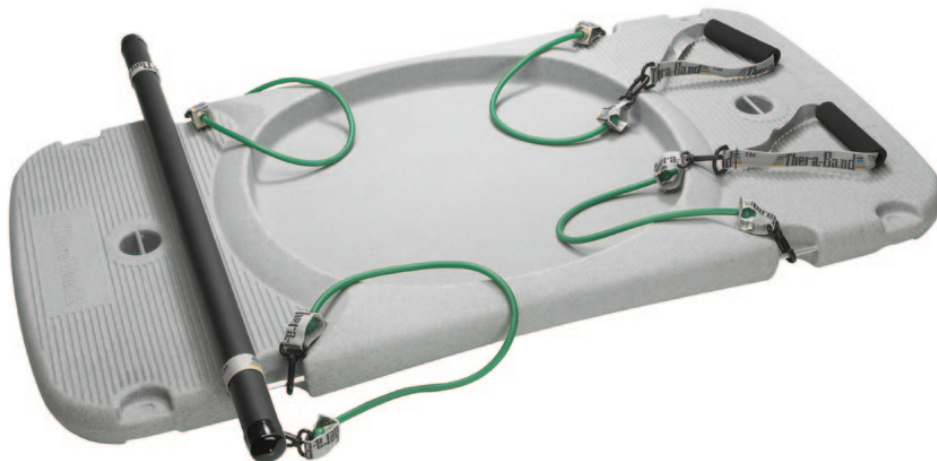


## Используйте компактные и доступные устройства

**21900 Тренировочная платформа Thera-Band®** - удобная система для фитнеса и реабилитации, объединяющая силовые упражнения с тренировками гибкости и баланса.



- Интеграция с мячами Thera-Band® и тренажерами баланса
- В комплекте – три жгута Thera-Band® (четыре последовательных уровня, три варианта длины)
- Оборудована гимнастической палкой длиной 91,5 см (36"), двумя ручками, двумя крепежными петлями Assist™ и цветным постером, содержащим инструкцию по безопасности и описание 24 упражнений
- Платформа весит всего 6,5 килограммов (14 фунтов), что обеспечивает удобство при работе и хранении




**21910 Тренировочная платформа настенная Thera-Band®** – первая компактная система для самых разнообразных программ реабилитации, разработана специально для силовых тренировок в условиях клиники.



- Единая цветовая маркировка Thera-Band®, уровни сопротивления соответствуют жгутам-эспандерам.
- В комплекте четыре жгута (четыре последовательных уровня) длиной 30,5 см (12")
- Комплексный дизайн и три плоскости движения
- Полный набор принадлежностей, включая ручки, петли для конечностей и ленту для головы
- Два цветных постера с упражнениями



## Принадлежности

 Принадлежности для тренировочных платформ совместимы с платформой «Реабилитация и Здоровье», напольной, настенной и другими платформами



**Жгуты-эспандеры в соответствии с длиной и сопротивлением (номер по каталогу)**

	Длина 30,5 см (12"), соединителями	Длина 45,5 см (18"), соединителями	Длина 61 см (24"), соединителями
Thera-Band® Желтый/Тонкий, 2 штуки	21620	21621	21622
Thera-Band® Красный/Средней плотности, 2 штуки	21630	21631	21632
Thera-Band® Зеленый/Плотный, 2 штуки	21640	21641	21642
Thera-Band® Синий/Повышенной плотности, 2 штуки	21650	21651	21652



**22012 Крепежная петля Assist™** с кольцевым соединителем "D"



**22150 Гимнастическая палка** 91,5 см (3 фута) с кольцевым соединителем "D"



**22121 Ручки**

с кольцевым соединителем "D", 2 штуки



**22001 Пояс для талии Малый/Средний**  
**22000 Пояс для талии Средний/Большой**



**22141 Крепежная петля для конечностей** с кольцевым соединителем "D", 2 штуки



**22003 Лента для головы**



**22006 Держатель/стойка для аксессуаров**

## “ МНЕНИЕ Эксперта

### Основа нашей реабилитационной программы

При открытии новой клиники Платформа «Реабилитация и Здоровье» Thera-Band® стала основой нашей реабилитационной программы. Это было первое оборудование для реабилитации, которое мы приобрели, и теперь оно является наиболее часто используемым. Более того, когда мы поняли, насколько тренировочные платформы нравятся пациентам, то купили еще несколько штук для каждой клиники. Мы используем Платформу «Реабилитация и Здоровье» Thera-Band® в течение многих лет и смогли по достоинству оценить все ее преимущества для пациентов и персонала. Установить платформу можно практически везде, поэтому воспользоваться уникальными возможностями платформы может любая клиника. И мы очень советуем сделать это!

**Barton N. Bishop, DPT, SCS, TPI CFGI-MP2, CKTI, CSCS**



### Система для реабилитации – Разгибание коленей на тренажере баланса

*Укрепление коленей*

Присоедините петлю для конечностей к вертикальной стойке на уровне нижней метки. Петля должна быть обернута вокруг коленей. Почувствуйте сопротивление, влекущее колени вперед. В исходном положении колени слегка согнуты. Начните разгибать колени, преодолевая сопротивление жгута. Зафиксируйте положение и медленно вернитесь к исходной позиции.

### Система для реабилитации – Стабилизация поясничного отдела позвоночника

*Укрепление мышц спины*

Лягте на гимнастический мяч так, чтобы спина оставалась прямой. Правой рукой придерживайтесь за угол платформы, левая нога на полу. Возьмите жгут в левую руку (держитесь за ручку). Одновременно поднимайте правую ногу и левую руку до уровня спины. Зафиксируйте положение и медленно вернитесь к исходной позиции. Повторите упражнения для противоположных руки и ноги. Во время выполнения упражнения руки и ноги старайтесь держать прямыми.



### Настенная платформа – Отведение трапециевидной мышцы и движение вниз

*Укрепляет нижнюю часть трапециевидной мышцы и препятствует работе ее верхней части*

Наденьте петлю для конечностей на плечо. Почувствуйте сопротивление, влекущее плечо вверх и вперед, по линии нижней части трапециевидной мышцы. Опустите плечо и двигайте его назад, чтобы отвести лопатку. Зафиксируйте положение и медленно вернитесь к исходной позиции.

## Тренировочная платформа так же эффективна, как упражнения со свободным весом или машины-тренажеры

В исследовании принимали участие молодые женщины в хорошей физической форме. Проводилось сравнение эффективности двух программ силовых тренировок; в первой программе использовалась тренировочная платформа Thera-Band® со жгутом-эспандером, во второй – свободный вес или другие машины-тренажеры.

## Результаты ИССЛЕДОВАНИЙ



**Результаты: Силовые упражнения с использованием тренировочной платформы Thera-Band® и жгута-эспандера так же эффективны, как и тренировки со свободным весом и машинами-тренажерами.**

Colado et al. 2010. [A comparison of elastic tubing and isotonic resistance exercises](#). *Int. J Sports Med* 31(11):810-7

## Тренировочная программа с использованием платформы Thera-Band® значительно улучшает физическую форму в старшей возрастной группе

В рамках исследования участники в течение 12 недель выполняли комплекс упражнений с использованием тренировочной платформы Thera-Band®; оценивалась эффективность этих упражнений в старшей возрастной группе. Участники старшего возраста выполняли комплекс аэробных и силовых упражнений с использованием тренировочной платформы.

**Результаты: в старшей возрастной группе наблюдалось значительное улучшение ряда функциональных показателей, характеризующих физическую форму. Исследователи сообщают, что эффективность тренировок была сравнима с эффективностью упражнений на более дорогих гидравлических тренажерах.**

Rogers et al. 2010. [Effect of concurrent aerobic and resistance circuit exercise training using the Thera-Band Exercise Station in older adults](#). *Proceedings of the 12th Annual Thera-Band Research Advisory Committee*. July 19-21, 2010. Athens, Greece. p 11.



## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

### Продукт, который я рекомендую всем

«Настенная тренировочная платформа Thera-Band® – это чрезвычайно эффективное устройство. В нашей клинике она используется практически каждый день. Платформа Thera-Band®

особенно удобна для реабилитации плечевого сустава, поскольку она позволяет постоянно корректировать длину жгута в соответствии с потребностями пациента. Платформа Thera-Band® – это продукт, который я рекомендую всем».

**Todd S. Ellenbecker, DPT, MS, SCS, OCS, CSCS директор клиники, Объединение физиотерапевтов, Спортивная клиника Скотсдейл; Национальный директор по клиническим исследованиям, Объединение физиотерапевтов; Директор по спортивной медицине, ATP World Tour**

## Профессиональные гимнастические мячи с системой медленного сдувания

Профессионалы предпочитают нашу линейку тренировочных мячей, лидер которой – **Thera-Band® ProSeriesSCP®**, первый на рынке мяч с **системой медленного сдувания**. Мяч Thera-Band® лидирует по многим причинам. Первая причина – профессиональная: этот мяч специально разработан так, что при проколе воздух спускается очень медленно, уменьшая риск травм. Кроме того, мяч обеспечивает устойчивость во всех точках контакта и высокую эффективность за счет реагирующей на движения поверхности. Вторая причина – персональная: для пациентов это самый комфортный из гимнастических мячей. Поверхность мяча неровная за счет специальных гребней, опоясывающих его, и уникальной текстуры, не создающей ощущения пластмассы. Это облегчает захват мяча.



**Гимнастические мячи Thera-Band® ProSeriesSCP** выпускаются в пяти различных размерах, что позволяет индивидуально подобрать снаряд. Каждый гимнастический мяч с системой медленного сдувания поставляется в комплекте с двумя заглушками, адаптером для насоса; измерительной лентой, позволяющей контролировать накачивание мяча, и постером с детальным описанием 24 упражнений.

- LF Индивидуальные упаковки для розничной продажи**
- 23015 Мяч Pro Series SCP, 45 см/Thera-Band® Желтый
  - 23025 Мяч ProSeriesSCP, 55 см/Thera-Band® Красный
  - 23035 Мяч ProSeriesSCP, 45 см/Thera-Band® Зеленый
  - 23045 Мяч ProSeriesSCP, 45 см/Thera-Band® Синий

- LF Полиэтиленовые упаковки для оптовой продажи**
- 23115 Мяч Pro Series SCP, 45 см/Thera-Band® Желтый
  - 23125 Мяч ProSeriesSCP, 55 см/Thera-Band® Красный
  - 23135 Мяч ProSeriesSCP, 45 см/Thera-Band® Зеленый
  - 23145 Мяч ProSeriesSCP, 45 см/Thera-Band® Синий
  - 23155 Мяч ProSeriesSCP, 45 см/Thera-Band® Серебряный  
(Серебряный мяч доступен только в упаковках для оптовой продажи)

**Гимнастические мячи ABS** обеспечивают высочайший уровень безопасности во время силовых тренировок и реабилитационных программ, а также при выполнении упражнений для туловища. Благодаря специальному материалу мячи ABS (AntiBursSystem, Система, не допускающая разрыв) не лопаются при мелких механических повреждениях, а постепенно сдуваются. Имеется 4 различных размера мячей, что позволяет осуществить их индивидуальный подбор с соответствием с ростом занимающегося. Каждый мяч поставляется в комплекте с двумя заглушками и адаптером для насоса. \*ABS – зарегистрированный товарный знак фирмы Toгу Obermaier Ohg.

### Гимнастические мячи ABS

- 23011 Мяч ABS®, 45 см/желтый
- 23021 Мяч ABS®, 55 см/красный
- 23031 Мяч ABS®, 65 см/зеленый
- 23041 Мяч ABS®, 75 см/синий
- 23050 Мяч ABS®, 85 см/серебряный

Рост	Рекомендуемый размер мяча
4'7"-5'0" или 140-153 см	Желтый (18 дюймов/45 см)
5'1"-5'6" или 155-168 см	Красный (22 дюйма/55 см)
5'7"-6'1" или 170-185 см	Зеленый (26 дюймов/65 см)
6'2"-6'8" или 188-203 см	Синий (30 дюймов/75 см)
Более 6'9" или 205 см	Серебряный (33 дюйма/85 см)



## Стандартный гимнастический мяч – лидер рынка

Наш **Стандартный гимнастический мяч** – это отличный снаряд, помогающий пациентам реализовать свои желания и добиться успеха. Мяч предназначен для самого широкого круга лиц. Используйте его для эффективной реабилитации или для расширения своих физических возможностей.



### Стандартные гимнастические мячи

**Thera-Band®** поставляются в комплекте с двумя заглушками, адаптером для насоса и постером, иллюстрирующим 24 упражнения. Имеется 5 различных размеров мячей, что позволяет осуществить их индивидуальный подбор с соответствии с ростом.

#### LF Индивидуальные упаковки для розничной продажи

- 23010 Стандартный гимнастический мяч, 45 см/Thera-Band® Желтый
- 23020 Стандартный гимнастический мяч, 55 см/Thera-Band® Красный
- 23030 Стандартный гимнастический мяч, 65 см/Thera-Band® Зеленый
- 23040 Стандартный гимнастический мяч, 75 см/Thera-Band® Синий

#### LF Полиэтиленовые упаковки для оптовой продажи

- 23110 Стандартный гимнастический мяч, 45 см/Thera-Band® Желтый
- 23120 Стандартный гимнастический мяч, 55 см/Thera-Band® Красный
- 23130 Стандартный гимнастический мяч, 45 см/Thera-Band® Зеленый
- 23140 Стандартный гимнастический мяч, 45 см/Thera-Band® Синий
- 23150 Стандартный гимнастический мяч, 45 см/Thera-Band® Серебряный (Серебряный мяч доступен только в упаковках для оптовой продажи)

### Принадлежности к гимнастическим мячам

- LF **23120 Насос** – Необходимый инструмент, позволяющий накачать мяч и по мере необходимости подкачивать его до нужного уровня. Во многих клиниках используются тяжелые шаровые насосы. Работать с нашим насосом очень просто!



- LF **23230 Укладочные кольца** – Комплект из трех колец. Упрощают хранение накаченных мячей.




## “ МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

### Мы очень серьезно относимся к безопасности и качеству

«В течение последних двух лет мы используем мячи Thera-Band® с системой медленного сдувания для специальных упражнений и занимаемся продажами. К нашей компании относятся 12 амбулаторных клиник и две программы для стационара. Мы очень серьезно относимся к безопасности и качеству. Продукты Thera-Band® нас не разочаровывают».

**Mike Cicero, физиотерапевт, директор по неотложным и амбулаторным процедурам, Реабилитационный центр Burger**

-  **23085 Мини-мяч Thera-Band®** - мягкий надувной мяч, позволяющий выполнять различные упражнения для укрепления глубоких мышц спины и живота. За счет эластичного ПВХ мяч (желтый, 23 см/9") реагирует на движения и не скользит по твердой поверхности. В комплект также входит информационный постер.



**Мячи для пилатеса Thera-Band®** – это универсальные тренировочные снаряды для классического пилатеса. Их удобно брать в руки, они мягкие и доступны в трех различных размерах. Мячи для пилатеса могут использоваться для реабилитации после травм таза и плеча. Свернутый мяч очень просто накачать и сдуть.

- Мячи для пилатеса Thera-Band®**
- 24030 Красный / Ø 18 см
  - 24040 Синий / Ø 22 см
  - 24050 Серебряный / Ø 26 см

## Результаты ИССЛЕДОВАНИЙ

### Упражнения с гимнастическими мячами Thera-Band® эффективнее скручиваний или приседаний

Помимо стандартных «скручиваний», гимнастические мячи предоставляют широкие возможности для тренировки глубоких мышц живота. Для доказательства эффективности или неэффективности отдельных упражнений необходимы специальные исследования. Так, в данном случае 18 участникам, выполняющим упражнения для глубоких мышц на мяче Thera-Band®, было проведено электромиографическое исследование (ЭМГ).

**Результаты:** Упражнения, включающие качение на мяче и позицию «складной нож», наиболее эффективно задействовали мышцы живота и одновременно уменьшали нагрузку на поясницу и прямую мышцу бедра. Кроме того, такие упражнения способствовали более активной работе глубоких мышц, чем стандартные «скручивания» и приседания.

Escamilla RF, et al. 2010. Core muscle activation during swiss ball and traditional abdominal exercises. J Orthop Sports Phys Ther. 40(5):265-76

### Гимнастический мяч Thera-Band® – Укрепление шеи

*Укрепление мышц шеи*

Встаньте лицом к стене и поместите гимнастический мяч между стеной и Вашим лбом. Удерживайте шею в нейтральном положении и не давайте мячу смещаться. Старайтесь не оказывать сильного давления на мяч и не «погружаться» в него.



### Разгибание бедра – лента-«петля» Thera-Band® и гимнастический мяч

*Укрепление разгибателей бедра и поясницы. Стабилизация глубоких мышц туловища.*

Лягте животом на мяч. Лента-«петля» обернута вокруг лодыжек. Начните поднимать одну ногу, упираясь в пол другой ногой. Спину и колени держите прямо. Зафиксируйте положение и медленно вернитесь к исходной позиции.



### Опускание плеч – жгут-эспандер Thera-Band® и гимнастический мяч

*Данное упражнение укрепляет мышцы спины и заднюю группу мышц плеча*

Прикрепите центр длинной ленты-эспандера или жгута к неподвижному объекту, выше уровня плеч. Сядьте на гимнастический мяч лицом к снаряду. Возьмитесь за ручки ленты/жгута над уровнем плеч; локти держите прямыми. Затем согните руки в локтях и приведите их к груди, натягивая жгут в направлении вниз и назад. Зафиксируйте положение и медленно вернитесь к исходной позиции.





## Множество потребностей – один тренажер

Видели ли Вы свежую информацию об эффективности досок для балансирования и поверхностей из пенистого материала? Использование досок для балансирования дает прекрасные результаты: снижение риска спортивных травм, укрепление глубоких мышц, быстрая реакция, уменьшение риска падений, улучшение походки и подвижности, тренировка проприоцептивного восприятия и многое, многое другое.

Тренажеры баланса Thera-Band® созданы для людей с самым разным уровнем спортивной подготовки. Они являются лидерами рынка в области спортивных тренировок и тренировок баланса, а также реабилитации. Если Ваши пациенты еще не пользуются всеми преимуществами сенсо-моторных и проприоцептивных тренировок, обратитесь к нам. Мы предоставим Вам набор тренажеров с доказанной эффективностью, которые расширят Ваши возможности и обеспечат успех. Кроме того, в комплекте поставляются все необходимые инструкции, описания упражнений и протоколы.

Наша линейка тренажеров баланса разработана в соответствии с системой прогрессивных тренировок Thera-Band®, которая пользуется заслуженным доверием и обеспечивает Вам и Вашим пациентам постепенный путь к успеху, от уровня к уровню. С нами эффективные тренировки баланса будут простыми.

Тренажеры баланса Thera-Band® – это мягкие («овал» и «диск») или жесткие («доска-качалка», «гимнастический волчок») снаряды. Прочная и легкая конструкция делает использование этих тренажеров чрезвычайно удобным и простым. Однако основные преимущества лежат гораздо глубже.

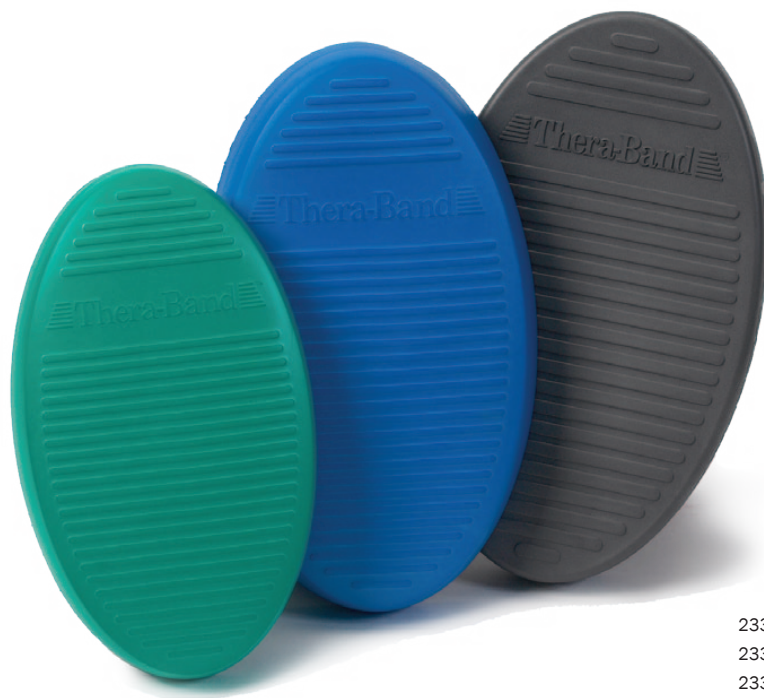
### Thera-Band® Система прогрессивных тренировок

НАЧАЛЬНЫЙ  
УРОВЕНЬ



ПРОДВИНУТЫЙ  
УРОВЕНЬ

Оригинальная система прогрессивных тренировок



**Тренажеры баланса Thera-Band®** – это современные снаряды для реабилитации и фитнеса, которые представляют собой небольшие платформы овальной формы, трех различных цветов и плотности. Зеленая (твердая, начальный уровень) и Синяя (мягкая, средний уровень) платформы наполнены пористым материалом и имеют рифленую поверхность. Черная платформа из ПВХ (сверхмягкая, продвинутый уровень) наполнена воздухом, ее верхняя поверхность покрыта небольшими шипами, обеспечивающими дополнительную тактильную стимуляцию. Края черной платформы жесткие, что позволяет предотвратить соскальзывание лодыжки – свойство, выгодно отличающее тренажер от других представителей рынка.

- 23305 Тренажер баланса Thera-Band® Зеленый, Твердый (начальный уровень)
- 23304 Тренажер баланса Thera-Band® Синий, Мягкий (средний уровень)
- 23307 Тренажер баланса Thera-Band® Зеленый (2 штуки), Твердый (начальный уровень)
- 23306 Тренажер баланса Thera-Band® Синий (2 штуки), Мягкий (средний уровень)
- 23323 Тренажер баланса Thera-Band® Черный, Сверхмягкий (продвинутый уровень)





**Тренажеры баланса «доска-качалка» и «гимнастический волчок»** обеспечивают жесткие границы стабильности и являются вершиной системы прогрессивных тренировок баланса Thera-Band®. В отличие от продукции конкурентов, наши тренажеры прочные и легкие. Изготовленные из формованного пластика, квадратные «доски-качалки» и круглые «гимнастические волчки» являются многофункциональными и безопасными снарядами.

Их нижняя поверхность надежно защищена от скольжения, а верхняя поверхность обеспечивает дополнительную

проприоцептивную стимуляцию.

23300 Тренажер баланса «доска-качалка», Черный, высокий уровень нагрузки

23301 Тренажер баланса «гимнастический волчок», Черный, очень высокий уровень нагрузки



**Тренажер баланса «диск»** обеспечивает более высокий уровень нагрузки, чем тренажер «овал». Он представляет собой колеблющийся снаряд с поверхностью, обеспечивающей дополнительную стимуляцию; диаметр «диска» составляет 33 см (13 дюймов). Тренажер «диск» специально разработан для тренировок баланса и проприоцепции, а также автоматических реакций поддержания позы. Он также идеален для «активного сидения».

23303 Тренажер баланса «диск», Thera-Band®  
Серебряный, «активное сидение»/  
спортивные тренировки продвинутого уровня



**Тренажер Thera-Band® «подушка»** используется для тренировки баланса, в качестве динамического сидения или универсального снаряда. Версия XL обеспечивает возможность разнообразных тренировок из любых исходных положений. Динамические тренажеры «подушка» - это колеблющиеся снаряды с поверхностью, обеспечивающей дополнительную стимуляцию, и разработанные специально для тренировок баланса и проприоцепции.

**Динамические тренажеры баланса «подушка» Thera-Band®**

21430 Зеленый, 33 см, без шипов для сенсорной стимуляции

21431 Зеленый, 33 см, односторонние шипы для сенсорной стимуляции

21440 Синий, 36 см, без шипов для сенсорной стимуляции

21441 Синий, 36 см, односторонние шипы для сенсорной стимуляции

21451 Черный, 50 см, односторонние шипы для сенсорной стимуляции



**Система прогрессивных тренировок с использованием колеблющихся поверхностей**

**Этап 1**

**Статические упражнения: Поддержание равновесия**

- Удерживайте равновесие, стоя на колеблющихся тренажерах Thera-Band® и досках для балансирования.
- Попробуйте стоять на одной ноге.



**Этап 2**

**Динамические упражнения: Контроль центра тяжести**

- Добавьте движения рук и ног, удерживая равновесие на колеблющихся тренажерах Thera-Band® и досках для балансирования.
- Усложните задачу, подключив к упражнению гибкие брусья ФлексБар® или шары «Мягкий вес»



**Этап 3**

**Функциональные движения: Начните выполнять функциональные движения**

- Выполняйте функциональные движения (приседание, выпад, шаги, толкающие и тянущие движения и т.д.), стоя на колеблющихся тренажерах Thera-Band® и досках для балансирования.

## Усложните задачу, изменяя положение рук или ног

- Удерживайте равновесие, стоя на неустойчивой поверхности. Добавьте упражнения по контролю центра тяжести или функциональные движения (приседания или потягивания).



## Эффективность программы по профилактике травм передней крестообразной связки у футболистов

Травмы передней крестообразной связки вынуждают спортсменов надолго прерывать тренировки и являются ведущей причиной спортивной инвалидизации. Поэтому так важно сделать все возможное для их профилактики. Было проведено проспективное контролируемое исследование, длительностью 3 года, в котором приняли участие 600 футболистов из 40 полупрофессиональных или любительских команд. Целью исследования являлась оценка эффективности системы прогрессивных проприоцептивных тренировок (на досках для балансирования) для профилактики травм.

**Результаты:** Программы нейро-мышечных тренировок с использованием «досок-качалок» и «гимнастических волчков», проведенные до начала спортивного сезона, достоверно снижают риск травмы передней крестообразной связки у футболистов. Риск травм передней крестообразной связки в группе проприоцептивных тренировок был в 7,6 раз ниже.

Caraffa A et al. 1994. Prevention of anterior cruciate ligament injuries in soccer. A prospective controlled study of proprioceptive training. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.* 4(1):19-21.

## Результаты ИССЛЕДОВАНИЙ



## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

### Более высокий уровень безопасности

«Надежные, прочные и легкие, «доска-качалка» и «гимнастический волчок» идеально подходят моим пациентам, которые используют их как в клинике, так и дома. Нескользящее основание обеспечивает более высокий уровень безопасности по сравнению с другими продуктами, представленными на рынке. Рельефная поверхность обеспечивает отличную проприоцептивную стимуляцию».

**ClareFrank, врач-физиотерапевт**

**Клинический отдел, Научное сообщество KaiserPermanenteMovement**



## Невероятно эффективный и удивительно простой



Миллионы людей хотели бы получить эффективную систему тренировок захвата и укрепить кисти, предплечья и плечи. Еще несколько миллионов страдают от болей, связанных с бурситом локтевого сустава («локоть теннисиста»), и мечтают найти долгосрочное решение проблемы, не прибегая к хирургическому лечению.

Многие пожилые люди хотели бы улучшить подвижность и получить шанс оставить инвалидное кресло или облегчить себе использование вспомогательных приспособлений для ходьбы. Пациенты, страдающие артритом, хотят самостоятельно обслуживать себя, они надеются улучшить движения кистей и пальцев. Всем им необходима Ваша квалифицированная помощь – и **ФлексБар® Thera-Band®**.

Профессионалы давно оценили эффективность и другие достоинства ФлексБар – легкого и компактного упругого снаряда, который легко захватывать. Он предназначен для реабилитации и укрепления кистей, запястий, предплечий, плеч и локтевых суставов. Длина бруса составляет 30,5 см (12"); имеются четыре модели, отличающиеся диаметром и, соответственно, возрастающим уровнем сопротивления материала.

Гибкий брус – это недорогой и простой снаряд, позволяющий выполнять самые различные упражнения (стимуляция движений, отведение запястья, укрепление большого пальца, эксцентрические вращения и воздействие на мягкие ткани). Возможности практически бесконечны и ограничены только изобретательностью врача. Часто в комплексе с ФлексБар выполняют так называемые «колебательные упражнения», помогающие активизировать различные мышцы и отличающиеся направлением колебаний. ЭМГ демонстрирует(1), что колебания ФлексБар активируют отдельные мышцы руки; это может помочь при реабилитации плечевого сустава.



-  **ФлексБар Thera-Band®**  
В индивидуальной упаковке. Инструкция по применению прилагается.
-  26107 Thera-Band® Желтый/Минимальной жесткости
-  26100 Thera-Band® Красный/Пониженной жесткости
- 26101 Thera-Band® Зеленый/Средней жесткости
- 26102 Thera-Band® Синий/Повышенной жесткости

ФлексБар	Усилие для сгибания в дугу
Желтый	2,5 кг/6 фунтов
Красный	4,5 кг/10 фунтов
Зеленый	7 кг/15 фунтов
Синий	11 кг/25 фунтов

1. Page P, et al, 2004. Muscle activity of the upper extremity during oscillation exercise using the Thera-Band® FlexBar®. (Abstract). Hand Prints. 21(5):7.

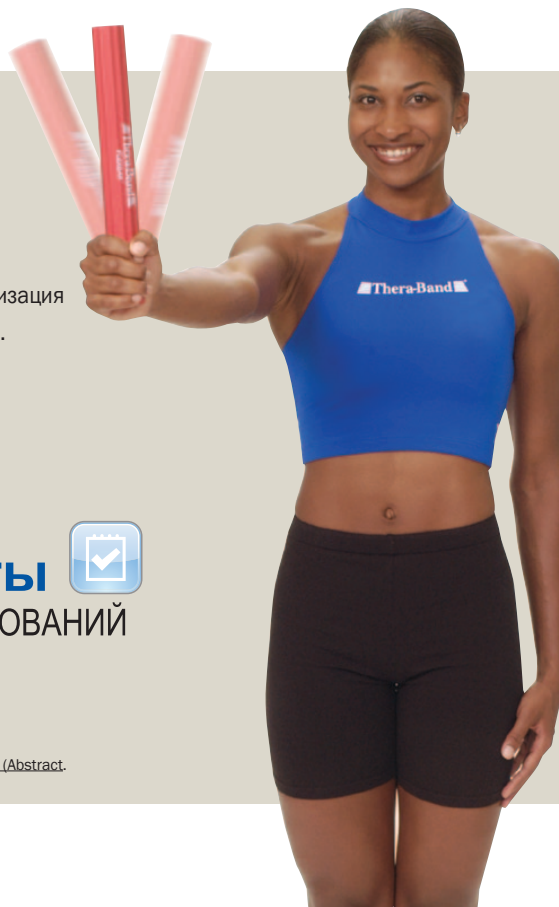
### Активизация мышц руки во время «колебательных» упражнений с использованием ФлексБар

В исследовании с помощью поверхностной электромиографии изучалась активизация мышц руки во время «колебательных» упражнений с использованием ФлексБар. ЭМГ проводилась для различных положений плеча и направлений колебаний.

**Результаты:** Наиболее выраженная активизация мышц лопатки наблюдалась во время подъема лопатки («жим») или движения в сагиттальном направлении. Таким образом, можно использовать данную программу для реабилитации мышц, поддерживающих лопатку. Соотношение активности верхней и нижней частей трапециевидной мышцы составляет 1,6 к 2,3; исходя из этого, представленная система колебаний оптимальна для восстановления баланса между мышцами плеча.

**Результаты**   
ИССЛЕДОВАНИЙ

Page P, et al, 2004. Muscle activity of the upper extremity during oscillation exercise using the Thera-Band® FlexBar®. (Abstract). Hand Prints. 21(5):7.





## Новейшее упражнение для силовых тренировок может помочь в лечении бурсита локтевого сустава («локоть теннисиста»)

## Результаты ИССЛЕДОВАНИЙ



Новое упражнение, выполняемое с помощью гибкого бруса ФлексБар® Thera-Band®, является эксцентрическим и используется для тренировки локтевого сустава. В нашем исследовании одна группа пациентов, страдавших бурситом локтевого сустава, получала традиционную физиотерапию; во второй группе к традиционной физиотерапии добавлялось упражнение Тайлера «скручивание».

**Результаты: В группе пациентов, выполнявших упражнение Тайлера, уменьшение боли в локтевом суставе и прирост силы составили 81% и 72%, соответственно. В контрольной группе улучшение было незначительным или вовсе отсутствовало.**

Tyler TF, et al. 2010. *Addition of isolated wrist extensor eccentric exercise to standard treatment for chronic lateral epicondylitis: A prospective randomized trial.* J Shoulder Elbow Surg. 19(6):917-922



**Шаг 1:** Возьмитесь поврежденной рукой за нижний конец бруса ФлексБар и держите его перед собой. Запястье при этом должно быть разогнутым.



**Шаг 2:** Другой рукой возьмитесь за верхний конец бруса ФлексБар, повернув руку «от себя».



**Шаг 3:** Верхней рукой начните скручивать ФлексБар, другой рукой удерживая его снизу.



**Шаг 4:** Вытяните руки перед собой и зафиксируйте положения запястий. Запястье поврежденной руки должно быть разогнуто, другое запястье - согнуто.



**Шаг 5:** Медленно ослабьте напряжение бруса с поврежденной стороны, одновременно поддерживая его напряжение со здоровой стороны.

Повторяйте 10-15 раз, до трех раз в день. Начните с красного бруса ФлексБар и после того, как сможете с легкостью выполнять 15 повторов, переходите к следующему цвету. При возникновении любых неприятных ощущений используйте обезболивающий гель Биофриз. Для получения более подробной информации об исследовании ФлексБар Thera-Band®/Локоть теннисиста и просмотра видео, демонстрирующего выполнение упражнения, посетите веб-страницу <http://info.thera-bandacademy.com/flexbarelbow>.

## Это увидели более 30 миллионов человек!

Результаты исследования ФлексБар Thera-Band®/Локоть теннисиста были опубликованы в авторитетных и активно читаемых источниках: Reader's Digest, USA TODAY, The New York Times. Исследование открыло реальный и недорогой домашний метод лечения, не требующий прямого контроля со стороны врача и не обладающий серьезными побочными эффектами. Пациенты могут спросить Вас об этом методе лечения. **Им будет необходим Ваш клинический опыт – и ФлексБар® Thera-Band®**



## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

### Эффективно уменьшает боль и укрепляет запястье и предплечье

«Недавнее исследование Тэйлора и соавторов, посвященное проблеме «локтя теннисиста», подтвердило наши клинические наблюдения – использование бруса ФлексБар Thera-Band® в сочетании с традиционной программой физиотерапии для разгибателя запястья эффективно уменьшает боль и укрепляет запястье и предплечье. В нашей клинике ФлексБар используется регулярно; кроме того, он применяется для лечения и тренировок многих знаменитых на весь мир теннисистов».

**Todd S. Ellenbecker, DPT, MS, SCS, OCS, CSCS**

**Директор клиники, Спортивная клиника Скотсдейл; Национальный директор по клиническим исследованиям, Объединение физиотерапевтов; Директор по спортивной медицине, ATP World Tour**



## Самый современный тренажер для кистей рук

- Возможность сгибания и разгибания
- Легко моется и дезинфицируется
- Идеален для домашних тренировок

Тренажер для кистей рук **XTrainer Thera-Band®** - это действительно универсальный инструмент, сфера применения которого – от реабилитации до силовых тренировок. Тренажеры Xtrainer позволяют выполнять различные упражнения для пальцев, кисти и запястья. Они идеально заменяют путти и тренажеры для разгибателей кисти.

Интуитивно понятный дизайн тренажера Xtrainer обеспечивает оптимальную форму, которая восстанавливается самостоятельно – идеальное свойство для домашних тренировок. Кроме того, запатентованная формула дает возможность применять тепловую и холодовую терапию и делает ее более комфортной для пациента.



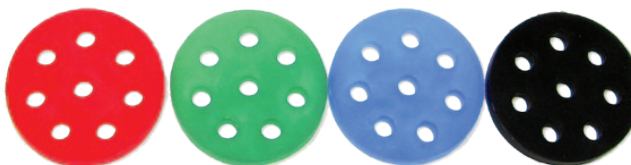
### Thera-Band® Система прогрессивных тренировок



Оригинальная система прогрессивных тренировок

- Тренажер для кистей рук Thera-Band® Xtrainer
  - 11966 Thera-Band® Красный/Начальный уровень
  - 11965 Thera-Band® Зеленый/Средний уровень
  - 11964 Thera-Band® Синий/Продвинутый уровень
  - 11963 Thera-Band® Черный/Продвинутый уровень для спортсменов
- Инструкция на нескольких языках

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОХЛАЖДЕННЫМ ИЛИ НАГРЕТЫМ



Посетите веб-страницу [info.thera-bandacademy.com/Xtrainer](http://info.thera-bandacademy.com/Xtrainer) и посмотрите видео, в котором сравниваются тренажер Thera-Band® Xtrainer и путти. Вы будете удивлены результатом!

## Простой и нескудный тренажер для кистей рук

**Тренажерные мячи для кистей рук Thera-Band®** - это запатентованные продукты, предназначенные для тренировки кистей, пальцев и предплечий. Они имеют различную форму – стандартную или удлиненную – и пять уровней жесткости. Уникальная гладкая поверхность позволяет выполнять различные упражнения, направленные на тренировку захвата и подвижности, улучшение мелкой и крупной моторики. Работа тренажера основана на принципе постепенного сжатия, кроме того, дополнительные преимущества дает использование холодной или тепловой терапии. Каждый тренажер находится в индивидуальной упаковке, в комплект входит иллюстрированный буклет с упражнениями.



- Тренажерные мячи для кистей рук Thera-Band®**
-  26020 Thera-Band® Желтый/Особо мягкий
  -  26030 Thera-Band® Красный/Мягкий
  -  26040 Thera-Band® Зеленый/Средней жесткости
  - 26050 Thera-Band® Синий/Жесткий
  - 26060 Thera-Band® Черный/Особо жесткий
  - 26070 Набор из 6 тренажеров Thera-Band® Желтый, Красный, Зеленый и Синий)



### Мячи-тренажеры большого размера

- 26033 XLThera-Band® Красный/Мягкий
- 26043 XLThera-Band® Зеленый/Средней жесткости
- 26053 XLThera-Band® Синий/Жесткий
- 26063 Thera-Band® Черный/Особо жесткий

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ОХЛАЖДЕННЫМИ  
ИЛИ НАГРЕТЫМИ**



**Принадлежности к тренажерным мячам для кистей рук Thera-Band®** – Знаменитые тренажерные мячи Thera-Band® могут поставляться не только в индивидуальных упаковках, но и в картонных или привлекательных деревянных боксах.

- 26090 Картонный бокс в комплекте с 4 тренажерными мячами
- 26099 Деревянный бокс (пустой) для 4 тренажерных мячей



**Массажные мячи** применяются для стимуляции рефлексогенных зон, улучшают кровообращение и способствуют релаксации. Мячи снабжены игольчатым клапаном, позволяющим индивидуально регулировать давление.

### Массажные мячи

- 26903 Оранжевый / 6 см
- 26900 Зеленый / 8 см
- 26902 Желтый / 8 см
- 26901 Красный / 9 см
- 26912 Синий / 10 см



“ **МНЕНИЕ  
ЭКСПЕРТА**

### Возможность охлаждения и нагревания

«Два размера и пять уровней жесткости позволяют использовать тренажеры кисти при самых разных состояниях. Состав изделия и возможность нагревать и охлаждать его являются очень привлекательными свойствами. Это недорогой, но многофункциональный тренажер, помогающий пациентам восстановить функцию кисти».

**Pamela E. Toto, PhD, OTR/L, BCG, FAOTA**  
Консультант по реабилитационной терапии



## Полноценная реабилитация пальцев, кисти, запястья и предплечья

**Тренажер для кистей рук Thera-Band®** - это прогрессивная система для тренировки кисти и пальцев. Тренажер изготовлен из специального эластичного материала, в котором прорезаны отверстия. Изделия с невысоким сопротивлением идеальны для начальных этапов послеоперационной реабилитации кисти и увеличения амплитуды движений пальцев, тренировки захвата и укрепления глубоких мышц. В состав набора Intro Kit входят тренажеры и инструкции по применению.



- +** **Прогрессивный тренажер для кистей для рук Thera-Band®**
- 26200 Набор IntroKit, включает тренажер и латексные вставки (Бежевая, Желтая, Красная, Зеленая, Синяя, Черная)
  - 26210 Бежевая вставка Thera-Band
  - 26220 Желтая вставка Thera-Band
  - 26230 Красная вставка Thera-Band
  - 26240 Зеленая вставка Thera-Band
  - 26250 Синяя вставка Thera-Band
  - 26260 Черная вставка Thera-Band



## Многофункциональный тренажер, легкий захват – альтернатива гантелям

**Шар «Мягкий вес» Thera-Band®** – это альтернатива традиционным гантелям и манжетам-утяжелителям. Они подходят пожилым людям или лицам с ограниченной подвижностью рук (например, при артритах), а также для выполнения специальных спортивных программ.

Шары «Мягкий вес» обеспечивают более функциональный и удобный односторонний или двусторонний захват. Они идеальны для тренировки баланса и стабилизации, могут использоваться перед началом и после завершения пилотрических упражнений. Уникальный материал, не содержащий латекса, обеспечивает одинаковый диаметр (4,5") всех шаров, вне зависимости от цвета и, соответственно, веса. Это позволяет изменять вес шара, не меняя техники захвата. Каждый шар индивидуально упакован, также в комплекте поставляются инструкции по безопасности и основным упражнениям.



- LF** **Шары «Мягкий вес» Thera-Band®**
- 25801 Набор шаров «Мягкий вес» Thera-Band® (Желтый, Красный, Зеленый, Синий и Черный, по 1 шару каждого цвета)
  - 25811 Бежевый, 1,1 фунт/0,5 кг
  - 25821 Желтый, 2,2 фунта/1 кг
  - 25831 Красный, 3,3 фунта/1,5 кг
  - 25841 Зеленый, 4,4 фунта/2,0 кг
  - 25851 Синий, 5,5 фунтов/2,5 кг
  - 25861 Черный, 6,6 фунтов/3,0 кг
  - 23226 Стойка для хранения двухъярусная

### “ МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

#### Прогресс, не требующий изменения захвата или техники

«Мне нравится уникальный и современный дизайн шаров «Мягкий вес». Он обеспечивает возможность прогресса, не требующего изменения захвата или техники. Я использую шары «Мягкий вес» при работе с пациентами всех возрастов и полностью доверяю качеству этих тренажеров».

**Robert C. Manske, PT, DPT, MEd, SCS, ATC, CSCS, доцент кафедры физиотерапии Уичитского государственного университета**





## LF Комплекты манжет-утяжелителей Thera-Band®

- Неопреновый наружный слой, ремешок для регулировки размера и мягкий внутренний слой
- Упаковки для розничной продажи, идеальный вариант для домашнего использования
- Светоотражающие элементы
- Инструкция по безопасности прилагается



- 25870 Красные манжеты (пара) (450 г/1 фунт одна манжета)
- 25871 Зеленые манжеты (пара) (680 г/1,5 фунта одна манжета)
- 25872 Синие манжеты (пара) (1130 г/2,5 фунта одна манжета)



## LF Маты для упражнений Thera-Band®

- Изготовлены из плотного полиэтилена – легкого материала, не содержащего ПВХ
- Легко моются, поверхность приятна для прикосновения
- Водо- и износостойкие, созданы для максимально длительной эксплуатации
- Снабжены отверстиями, позволяющими повесить мат на стену, и двумя эластичными ремнями для удобного хранения
- Маты имеют ширину 60 см (24") или 102 см (40") и длину 190 см (75"); каждый размер представлен в трех ярких цветах
- Индивидуальная упаковка – удобная сумка на молнии

**60 см (24") 190 см (75") × 1,5 см (0,6")**

- 25053 Мат, Синий
- 25054 Мат, Зеленый
- 25055 Мат, Красный

**60 см (24") 190 см (75") × 2,5 см (1")**

- 25063 Мат, Синий
- 25064 Мат, Зеленый
- 25062 Мат, Красный

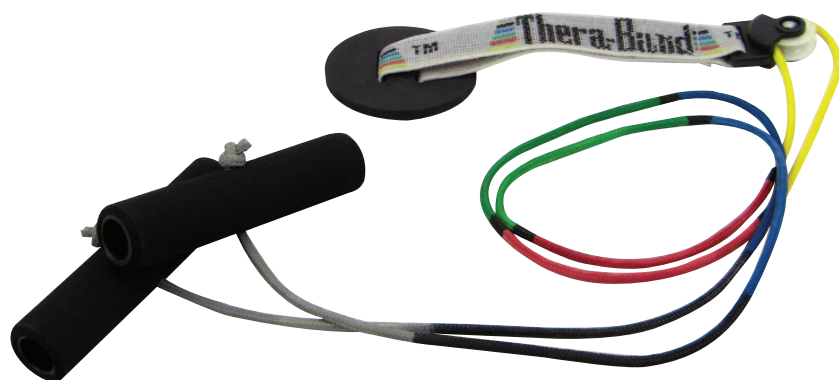
**102 см (40") 190 см (75") × 1,5 см (0,6")**




- 25073 Мат, Синий
- 25074 Мат, Зеленый
- 25075 Мат, Красный

## Жгут-эспандер, обеспечивающий обратную связь

Пациенты всегда, дома или в клинике, хотят чувствовать свой прогресс. Такую возможность им дает **жгут-эспандер Thera-Band®**. Возможность видеть прогресс повышает мотивацию и, в итоге, гарантирует выполнение рекомендаций врача.

Плечевой жгут-эспандер прикрепляется к верхнему краю двери (в любой точке). Черные отметки, нанесенные на жгут, делают инструкции врача более понятными. Кроме того, они позволяют еще лучше визуализировать прогресс пациента. Используя метки, Вы можете назначать и контролировать упражнения так же, как Вы делали это для жгутов и других тренажеров, работающих по системе прогрессивных тренировок. Цвета соответствуют стандартной маркировке Thera-Band®. Для полного комплекта вместе с плечевым жгутом поставляется простая и понятная инструкция.



-  **52161 Жгут-эспандер плечевой**  
Упаковка для розничной продажи
-  Прилагается инструкция по применению на нескольких языках
-  **27313 Жгут-эспандер плечевой Thera-Band® - набор из 12 штук**  
Упаковка для оптовой продажи, каждый предмет в индивидуальном полиэтиленовом пакете (US, FR)

## “ МНЕНИЕ Эксперта

### Превосходный инструмент для домашних тренировок

«Многофункциональность и доступность жгута-эспандера Thera-Band® делают его превосходным инструментом для домашних тренировок»

**Jay Greenstein, DC, CCSPCEO**

Спортивная реабилитация и реабилитация позвоночника  
**Sport & Spine Athletics**

### Поддерживайте мотивацию пациентов

«Уникальный дизайн жгута-эспандера Thera-Band® позволяет мне легко объяснить пациентам правила безопасной работы с тренажером. Благодаря отметкам, нанесенным на жгут, пациенты видят свой прогресс, и это поддерживает их мотивацию. Плечевой жгут-эспандер – идеальный снаряд для домашних тренировок».

**Timothy Tyler, PT, MS, ATC**

Специалист по клиническим исследованиям  
Институт спортивной медицины и спортивной травмы  
**Николаас**

## Ожидающий патента дизайн «Комфортная растяжка» позволяет увеличить амплитуду движений

Увеличение амплитуды движений и подвижности часто является одной из первых целей реабилитации. Работа мышц перед растяжкой позволяет улучшить их подвижность и податливость. Сегодня для достижения этого эффекта у врачей есть современный инструмент – **лента-эспандер** для упражнений на растяжку **Thera-Band®**.

Уникальные эластические характеристики ленты-эспандера позволяют эффективно выполнять упражнения на растяжку (сокращение и расслабление), а тонкость ленты обеспечивает более комфортное статическое натяжение.

Лента состоит из нескольких петель, на нее нанесены цифры – это способствует комфорту при упражнениях на растяжку больших групп мышц, а также конечностей и отдельных соединительнотканых образований (например, подошвенной фасции). Дизайн тренажера позволяет Вам давать пациенту четкие и точные инструкции, объясняя ему цели тренировки и возможные ограничения.



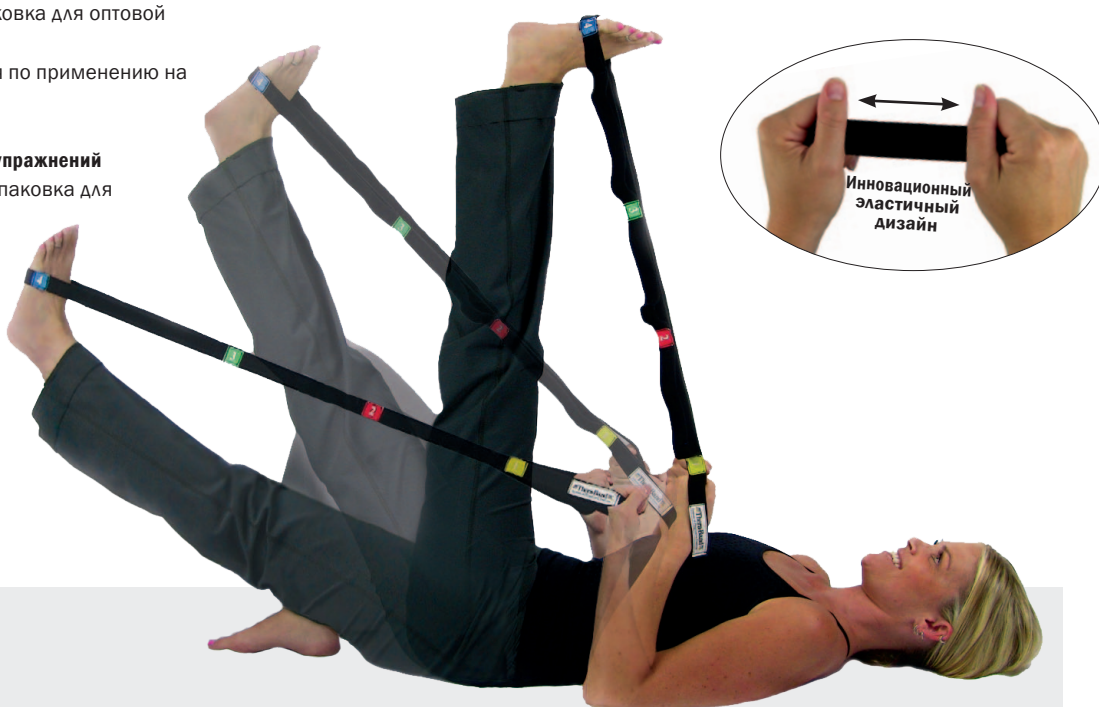
**11659** Лента-эспандер для упражнений на растяжку **Thera-Band®**, Упаковка для оптовой продажи\*



\* Прилагается инструкция по применению на нескольких языках

**22300** Лента-эспандер для упражнений на растяжку **Thera-Band®**, Упаковка для оптовой продажи

(изделия упакованы в индивидуальные пластиковые пакеты) Прилагаются инструкции по применению и безопасности



## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

### Пациенты хотят выполнять еще больше упражнений на растяжку

«Чередование укорочения и удлинения мышц составляет основу точных движений. Когда пациенты начинают использовать ленту-эспандер **Thera-Band®**, они хотят выполнять еще больше упражнений на растяжку. Это улучшает подвижность и оказывает выраженное благоприятное действие, восстанавливая нарушенные функции и уменьшая боль».

**Jeffrey Tucker, DC, DACRB**

### Очень комфортно и удобно

«Уникальный дизайн этой ленты делает ее очень комфортной и удобной в использовании. Кроме того, ее многофункциональность позволяет моим пациентам выполнять множество типов упражнений на растяжку, включая сокращение-расслабление. Это действительно эффективное и недорогое дополнение к моему арсеналу снарядов для реабилитации».

**Barton N. Bishop, DPT, SCS, TPI CFGI-MP2, CKTP, CSCS**  
Главный врач

Спортивная реабилитация и реабилитация позвоночника  
**Sport & Spine Athletics**





## Уникальный дизайн поверхности дарит прекрасные ощущения

**Массажный валик Thera-Band®** - это инновационный инструмент для устранения напряжения мышечных фасций и массажа глубоких тканей. Уникальный дизайн поверхности (ожидающий патента) обеспечивает воздействие как на поверхностные, так и на глубокие ткани, и дарит Вам ощущение «традиционного» массажа. Более того, ручки массажного валика усиливают воздействие на триггерные точки. При использовании массажного валика улучшаются кровоток и микроциркуляция, что, в свою очередь, ведет к увеличению гибкости мышц и амплитуды движений.

Имеются две модели массажного валика: стандартная и портативная, с втяжными ручками (технология, ожидающая патента). Все массажные валики поставляются в индивидуальной упаковке, в комплекте с подробной инструкцией по общим принципам использования и более сложным упражнениям, классифицированным по группе мышц. Валик изготовлен из износостойкого безлатексного термопластичного материала, который легко моется и рассчитан на длительную эксплуатацию. Массажные валики Thera-Band® могут использоваться в клинике, в рамках домашних тренировочных программ или для самостоятельных тренировок.



### Массажный валик Thera-Band®

12010 Зеленый/Стандартная модель



12011 Зеленый/Портативная модель



\* Прилагается инструкция по применению на нескольких языках

### Стандартная модель



Общая длина 53,4 см, длина валика (без ручек) 24,1 см

### Портативная модель с втяжными ручками



Длина с втянутыми ручками - 30,5 см

Длина с вытянутыми ручками - 48,3 см



## Износостойкие роллеры, воздействующие на глубокие ткани

**Фоам роллеры Thera-Band®** изготовлены из высокопрочного пенистого материала с закрытыми ячейками, обеспечивающего долгий срок службы изделия и поддерживающего его форму. Фоам-роллеры могут использоваться как самостоятельно, так и в комплекте с массажными валиками Thera-Band® (технология, ожидающая патента). Сочетание фоам-роллера и массажного валика представляет собой новый инструмент, предназначенный для уменьшения напряжения мышечных фасций, массажа глубоких тканей и упражнений на стабилизацию.

Стандартный диаметр фоам-роллеров Pro - 15 см, как для круглой модели (длина 91 см и 30 см), так и для полукруглой (длина 91 см). Фоам-роллеры могут использоваться в клинике, в рамках домашних тренировочных программ или для самостоятельных тренировок. Все изделия поставляются в индивидуальной упаковке, в комплекте с подробной инструкцией по общим принципам использования и более сложным упражнениям, классифицированным по группам мышц; инструкция облегчает использование фоам-роллера в клинике и в домашних условиях.



### Фоам-роллеры Thera-Band® Pro

11968 Диаметр 15 см (6"), длина 30 см (12")



11969 Диаметр 15 см (6"), длина 91 см (36")



11970 Полукруглая форма, диаметр 15 см (6"), длина 91 см (36")





## Первая система, позволяющая изменять foam роллер в соответствии с текущими потребностями

Ребристые коврики Thera-Band® (изделие, ожидающее патента) используются вместе со стандартными круглыми foam-роллерами диаметром 15 см. Сочетание foam-роллера и коврика представляет собой новый инструмент, предназначенный для уменьшения напряжения мышечных фасций, массажа глубоких тканей, упражнений на стабилизацию, а также увеличения гибкости и амплитуды движений.

Ребристые коврики специально разработаны для того, чтобы обеспечить различную степень мобилизации тканей. Имеются 4 уровня жесткости ковриков, соответствующих стандартной цветовой маркировке Thera-Band® – так, желтые (X-Soft) являются наиболее мягкими и предназначены для самых чувствительных пациентов, тогда как синие (X-Firm) являются наиболее жесткими и используются для активной мобилизации фасций.



### Коврики для foam-роллеров Thera-Band®

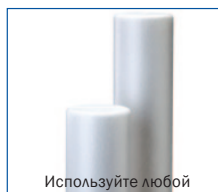
Изделия поставляются в индивидуальной упаковке, в комплекте с подробной цветной инструкцией по применению для каждой группы мышц.



- 11971 Thera-Band® Желтый/Наиболее мягкий (X-Soft)
- 11972 Thera-Band® Красный/Мягкий
- 11973 Thera-Band® Зеленый/Жесткий
- 11974 Thera-Band® Синий/Наиболее жесткий (X-Firm)

\*Прилагается инструкция по применению на нескольких языках

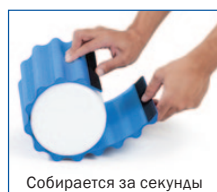
Новая революционная система позволяет Вам максимально использовать возможности foam-роллера как в самом начале работы, так и при усилении уже существующих схем тренировок.



Используйте любой

### 1. Начало

- Вы можете использовать любой стандартный круглый foam-роллер диаметром 15,5 см
- Или попробуйте новые foam-роллеры Thera-Band® Pro, изготовленные из высокопрочного пенистого материала с закрытыми ячейками



Собирается за секунды

### 3. Обертывание

- Коврики, изготовленные по ожидающей патента технологии, в течение нескольких секунд с легкостью присоединяются к foam-роллеру.
- Ширина ковриков составляет 30,5 см; попарное использование ковриков позволит Вам еще больше расширить возможности тренировок



Удобно хранить

### 2. Выбор

- Система прогрессивных тренировок позволит Вам подобрать нужный коврик
- Четыре варианта воздействия: от мягкого поглаживания (для наиболее чувствительных пациентов) до глубокой стимуляции плотными краями (для более активной терапии).



Износостойкий foam

### 4. Качение

- Совершенная система помогает выполнять упражнения, направленные на увеличение подвижности и стабилизацию позвоночника
- По мере прогресса последовательно переходите от желтого коврика (X-Soft, наиболее мягкий) к красному (мягкий), зеленому (жесткий) и синему (X-Firm, наиболее жесткий).

## Массаж и холодовая терапия для Ваших ног

**Роллер для ступней Thera-Band®** - это доступный, простой и эффективный инструмент, уменьшающий боль в ногах, связанную с чрезмерной физической нагрузкой или заболеваниями. Рельефная поверхность обеспечивает лечебный массаж ступней, а размеры роллера (диаметр 4 см) идеальны для растяжения подошвенной фасции и пальцев, что позволяет улучшить подвижность. Роллер для ступней можно охлаждать или даже замораживать – холод помогает снять боль и воспаление. Храните роллер в холодильнике, и он всегда будет готов к использованию! Отверстие диаметром 1 см в центре роллера позволяет использовать его людям с любым размером ступни. Лучшее решение для уставших ног!



## МНЕНИЕ эксперта

### Пациенты охотно соблюдают мои рекомендации

«Я добавил роллер для ступней во все свои протоколы лечения, связанные с болью в пяточной области, в области свода стопы или плюсны. Роллер является доступным, простым в применении и эффективным инструментом, поэтому пациенты охотно соблюдают мои рекомендации. В результате я вижу улучшения по всем программам лечения. Думаю, что продукт, обеспечивающий такую высококачественную помощь, легко продается».

**Andrew J. Schneider, DPM**

Медицинский директор, врач-подолог клиники Tanglewood



**56150 Зеленый, диаметр 4 см (1,5"), центральное отверстие 1 см (0,5")**

Для реализации в странах ЕС и Латинской Америки; прилагается



инструкция по применению на нескольких языках

## АКТИВНАЯ И ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ



**27150 Набор «Первый шаг к активной и здоровой жизни»®** дает



Вашим пожилым пациентам возможность сделать первый шаг на пути к физической активности. Разработанная специально для людей старше 50 лет, эта программа является наиболее полной, легко модифицируемой и современной. Она создана для людей, имеющих достаточные физические возможности, но не ведущих при этом активного образа жизни. Набор содержит красную ленту-эспандер Thera-Band® и научно обоснованную программу упражнений, направленную на укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение общей физической формы, подвижности, силы и баланса. Бесплатный помощник по программе, The Active Aging Toolkit, объясняет, как обоснованно то или иное действие с научной точки зрения, поясняет назначение снарядов и помогает индивидуализировать программы тренировок, а также разработать стратегию, позволяющую пожилым пациентам стать более активными. Для получения более подробной информации посетите веб-сайт [www.FirstStepToActiveHealth.com](http://www.FirstStepToActiveHealth.com).



## Для безопасной реабилитации и водных тренировок

Наша линейка тренажеров для реабилитации в воде дополняет основную терапию, защищая суставы и уменьшая стресс у пациентов, которым необходимы водные тренировки. Кроме того, наши тренажеры могут помочь при любительских тренировках и при подготовке профессиональных спортсменов.



### 40100 Аква-брус

- Идеальный тренажер для укрепления всего тела
- Широкие мягкие рукоятки являются отличными «платформами» для балансирования на ногах и тренировки стабильности



### 40090 Длинная гантель

- Тренировки на плаву отлично подходят людям всех возрастов
- Используется для укрепления мышц туловища и улучшения баланса
- Изготовлены из плотного плавучего материала



### 40010 Диск «Баланс»

- Многофункциональное устройство, используемое для передвижения по воде против сопротивления
- Поставляется в комплекте с регулируемыми ножными ремнями
- Отличный тренажер для укрепления и развития подвижности ягодичных мышц, а также мышц бедра и плеча.



### Водные гантели

- Необходимый инструмент для укрепления мышц и увеличения подвижности
- Могут иметь 3 уровня сложности, что позволяет подобрать снаряд для каждого пациента
- Идеальны для тренировок разгибателей и сгибателей локтя и плеча
- Поставляются по 2 штуки

40050 Легкие  
40051 Средние  
40052 Тяжелые



### Буйки для плавания

- Поддерживают нижнюю часть тела над водой, тем самым создавая возможность для тренировки мышц рук
  - Имеются буйки трех различных размеров, что позволяет учесть все предпочтения и индивидуальные особенности пациента
- 40170 10 см (4") x 15 см (6")  
40171 10 см (4") x 18 см (7")  
40172 10 см (4") x 20 см (8")



### Пояс для плавания

- Идеален для использования у детей, на начальных этапах обучения плаванию
  - Имеются пояса трех различных размеров (в соответствии с уровнем плавучести)
- 40140 Пояс для плавания однокамерный  
40141 Пояс для плавания двухкамерный  
40142 Пояс для плавания трехкамерный  
40160 Запасная лента-соединитель камер пояса – 1 м (44")



### 40048 Ласты «Аквафинс»®

- Превосходны для тренировок с нагрузкой, возникающей за счет сопротивления воды
- Подходят для тренировок всего тела
- Крепления «один размер для всех» обеспечивают комфортную фиксацию на запястьях или лодыжках
- Сопротивление водной среды можно менять, просто поворачивая плавники
- Поставляются по 2 штуки, в нейлоновой сетке
- В комплект входит пара ласт и краткое руководство по применению



### Доска для плавания

Используется в спорте для тренировки мышц туловища «на растяжку», укрепления бедер и повышения мышечного тонуса, а также для тренировок с участием ног, нижней части туловища, плечевого пояса и рук.

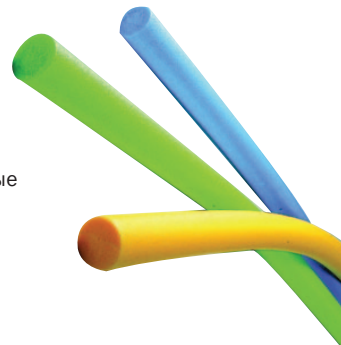
40120 Жесткая доска для плавания / Красная  
40121 Жесткая доска для плавания / Синяя



### Лианы

«Лианы» длиной 1,60 м открывают самые разнообразные возможности и для тренировки мышечной силы, и для последующего расслабления.

40008 «Лианы» (различных цветов)



## МНЕНИЕ эксперта

### Продукция высочайшего качества

«Я использую тренажеры Thera-Band® для реабилитации в воде из-за их высочайшего качества. Они позволяют моим пациентам поддерживать тело «на плаву» даже во время тяжелых упражнений, связанных с преодолением сопротивления воды. Ни одной неудачи! Наши пациенты, страдающие ожирением/избыточным весом, использовали продукты Thera-Band® в рамках программы по снижению веса Energy BALANCE. Они занимались всего четыре или пять дней в неделю, но за двенадцать недель потеряли около 36 фунтов (16,4 кг).

**Mary E. Sanders, PhD, FACSM, RCEP**  
Медицинский факультет Университета Невады  
Директор по водному фитнесу



## Позвольте рукам и ногам отдохнуть

При парафинотерапии терапевтическим действием обладает тепло. Тепло позволяет уменьшить боль при артритах, скованности суставов, спортивных травмах, а также боль, связанную с сухостью кожи. В парафиновой ванночке на пораженный участок действует «влажное» тепло комфортной температуры. В ванночку можно целиком погрузить кисть, запястье или локоть, а также ступню или лодыжку.

Существует множество приспособлений для данной системы. К ним относятся стойки для повышения устойчивости и мобильности; перчатки и ботиночки для более длительного воздействия тепла; решетка на основание, защищающая кожу от перегрева; контрольный термометр.

Сменные парафиновые блоки специально созданы для использования с парафиновой ванночкой или аналогичными устройствами для парафинотерапии. Они могут быть со свежим цитрусовым запахом или без запаха.



### Система для терапии парафиновым теплом



24050 Парафиновая ванночка (только для реализации в Латинской Америке)



24130 Сменный парафиновый блок без запаха (упаковка 16,4 кг/36 фунтов)



24131 Сменный парафиновый блок с освежающим цитрусовым запахом (упаковка 16,4 кг/36 фунтов)

24132 Сменный парафиновый блок без запаха (упаковка 1 кг/2 фунта)

24133 Сменный парафиновый блок с освежающим цитрусовым запахом (упаковка 1 кг/2 фунта)

24212 Высокая стойка

24220 Перчатки (пара)

24221 Ботиночки (пара)

24222 Защитные прокладки (100/пачка)

24230 Решетка на основание

24240 Контрольный термометр

24250 Сменная крышка

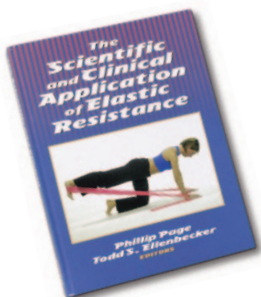




**Эластическое сопротивление – значение для науки и клинической практики** (в твердой обложке)

Phillip Page, PhD, PT, ATC, CSCS и Todd Ellenbecker, DPT, MS, SCS, OCS, CSCS

В книге дается серьезное научное обоснование тренировок с эластическим сопротивлением, приводятся самые современные клинические достижения, связанные с реабилитацией и фитнесом. Книга «Эластическое сопротивление – значение для науки и клинической практики» наиболее полно освещает эластическое сопротивление. Книга богато иллюстрирована – представлено 430 фотографий, демонстрирующих правильное выполнение того или иного упражнения с эластичными лентами или жгутами.

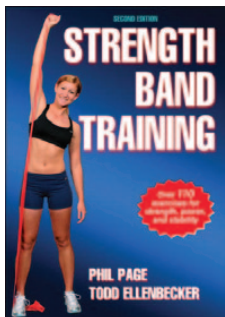


Номер продукта: 22205  
Издатель: Human Kinetics  
Год издания: 2003  
ISBN-13: 978-0-7360-3688-7

**Тренировки с эластичной лентой – Второе издание** (в мягкой обложке)

Phillip Page, PhD, PT, ATC, CSCS и Todd Ellenbecker, DPT, MS, SCS, OCS, CSCS

Лучшая книга, посвященная тренировкам с эластичной лентой. И второе издание новее, полнее и лучше первого! В новом издании авторы рассказывают, как достичь максимальной силы и скорости в тренажерном зале, дома или в дороге. Книга содержит более 160 упражнений и проверенных программ для фитнеса и спорта. Авторы объясняют читателю, почему эластичные ленты являются идеальными снарядами для тренировки каждой большой группы мышц.



Номер продукта: 22204  
Издатель: Human Kinetics  
Год издания: 2011  
ISBN-13: 978-0-7360-9037-7

**Руководство по применению эластичных лент и жгутов Thera-Band®, издание 4** (в мягкой обложке)

Простой и понятный образовательный ресурс для медицинских работников, пациентов и клиентов.

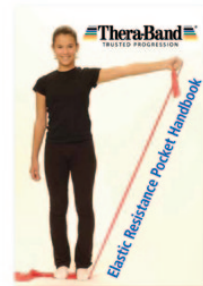
В руководство включены практические советы по упражнениям, сведения об уходе за эластичными лентами и жгутами; таблицы усилий, которые необходимо приложить при тренировке с данным снарядами; а также более шестидесяти упражнений, снабженных инструкциями и иллюстрациями.



Номер продукта: 22136  
Издатель: The Hygenic Corporation  
Год издания: 2006

**Справочник студента по эластическим тренажерам Thera-Band®** (в мягкой обложке)

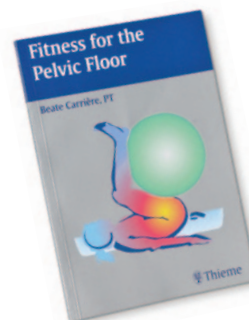
Студенты знакомятся с принципами использования эластического сопротивления в клинике. Некоторые разделы книги: научное обоснование эластичных тренажеров Thera-Band®; упражнение – установка исходной позы, частота выполнения и рекомендации; силовой индекс Thera-Band®; мышцы и упражнения; вопросы и ответы.



Номер продукта: 22137  
Издатель: The Hygenic Corporation  
Год издания: 2009

**Тренировка мышц диафрагмы таза**

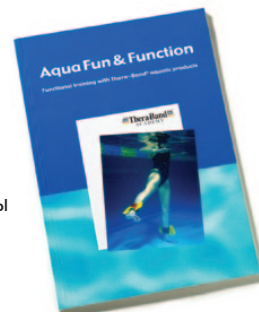
(в мягкой обложке)  
Beate Carriere, PT  
Недержанием страдают до 4 из 10 женщин, 1 из 10 мужчин и около 17% детей в возрасте до 15 лет. Сегодня тренировка различных мышц воспринимается как нечто обыденное, но мышцам диафрагмы таза по-прежнему не уделяется практически никакого внимания. Данная книга предлагает врачам идеи лечения и легкие упражнения, а также убеждает пациентов обратиться за помощью. Основное внимание в книге уделено упражнениям, однако обсуждаются и другие варианты лечения.



Номер продукта: 22222  
Издатель: Thieme  
Год издания: 2002  
ISBN: 978-1588900906

**Вода: веселье и здоровье**

(в мягкой обложке)  
Adami и Buscher  
Данное руководство содержит информацию о функциональных тренировках с продуктами Thera-Band®, предназначенными для реабилитации в воде. Иллюстрированные упражнения могут быть адаптированы к глубине бассейна и текущим потребностям пациента/клиента. В основном книга предназначена для использования в фитнес-группах, однако упражнения из нее могут быть легко адаптированы к особенностям реабилитации.



Номер продукта: 40300  
Издатель: Thera-Band, GmbH





**Thera-Band® Золотой**

**Thera-Band® Серебряный**

**Thera-Band® Черный**

**Thera-Band® Синий**

**Thera-Band® Зеленый**

**Thera-Band® Красный**

**Thera-Band® Желтый**

**Thera-Band® Бежевый**





PERFORMANCEHEALTH.COM

BIOFREEZE.COM | THERA-BAND.COM

THERA-BANDACADEMY.COM

**PerformanceHealth®**

The Hygenic Corporation • 1245 Home Avenue • Akron, OH 44310 • 800.321.2135 • Fax 330.633.9359  
Performance Health GmbH • Schiesheck 5 • D-65599 Dornburg • Fon. +49 6436 944940 • Fax. +49 6436 9449444

**Контактные данные в РФ: +7 916 687 07 20, okalashnik@hygenic.com**

Thera-Band®, the Color Pyramid®, the Associated Colors®, Biofreeze®, Prossage® и Pedigenix™ - торговые марки, которые принадлежат компании The Hygenic Corporation или ее филиалам и могут быть зарегистрированы в Соединенных Штатах или других странах. Все права защищены.