

# Thera-Band®

## Systems of Progressive Exercise

### Профессиональные ленты-эспандеры



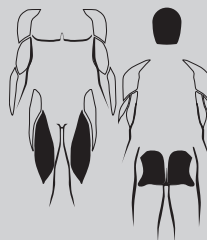
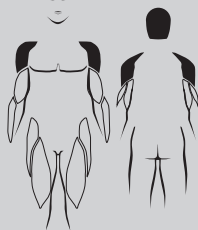
**ВНИМАНИЕ:** Профессиональные Ленты-эспандеры Thera-Band содержат натуральный каучуковый латекс, который может явиться причиной аллергических реакций. Ленты-эспандеры Thera-Band доступны с пятью уровнями сопротивляемости, что позволяет увеличить силу, подвижность и функциональные показатели. Они легко распознаются по запатентованным цветам Thera-Band – желтый, красный, зеленый, синий и черный. Прежде чем перейти на следующий уровень лент-эспандеров Thera-Band, посоветуйтесь с Вашим консультантом пл оздоровительной программе.

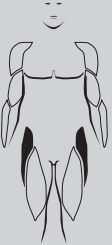
#### **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ:**

- Перед началом выполнения упражнений посоветуйтесь с Вашим консультантом по оздоровительной программе. Если Вы испытываете болевые ощущения или сложности с какими-либо упражнениями, остановитесь и посоветуйтесь со своим консультантом.
- Бережно относитесь к своим лентам-эспандерам! Перед началом использования ленты-эспандера снимайте кольца и часы. Будьте осторожны с длинными острыми ногтями.
- Пользователь должен носить средство защиты для глаз, как, например, защитные очки, чтобы обезопасить глаза от повреждения, в случае если эспандер выскользнет из захвата в направлении лица или если лента порвется.
- Данное изделие не является игрушкой и не может быть использовано без присмотра взрослых. Проконсультируйтесь с врачом о возможности выполнения детьми предлагаемых упражнений.
- Перед каждой серией упражнений проверьте эспандер на наличие дефектов и разрывов. Немедленно замените поврежденное изделие на новую Ленту-эспандер Thera-Band.
- Храните ленты в коробке или в подвешенном состоянии в темном помещении. НЕ повергайте ленту прямому тепловому воздействию. НЕ допускайте прямого попадания солнечных лучей.
- Hugenic Corporation не несет ответственности за какие-либо повреждения, произошедшие при выполнении упражнений, доступы к которым был получен через интернет-сайт компании.

**Для дополнительных упражнений и просмотра видео роликов посетите сайт [www.Thera-BandAcademy.com](http://www.Thera-BandAcademy.com)**

# Возможные упражнения





# Thera-Band®

Systems of Progressive Exercise

## Цветовая маркировка

| No. | Цвет ленты | Увеличение сопротивления<br>в сравнении с изделием<br>предшествующего цвета<br>(при 100% растяжении) | Сопротивление<br>в кг |                    |
|-----|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|
|     |            |                                                                                                      | 100%<br>растяжение    | 200%<br>растяжение |
| 1   | Бежевый    | -                                                                                                    | 1,1                   | 1,5                |
| 2   | Желтый     | 25%                                                                                                  | 1,3                   | 2,0                |
| 3   | Красный    | 25%                                                                                                  | 1,7                   | 2,5                |
| 4   | Зеленый    | 25%                                                                                                  | 2,1                   | 3,0                |
| 5   | Синий      | 25%                                                                                                  | 2,6                   | 3,9                |
| 6   | Черный     | 25%                                                                                                  | 3,3                   | 4,6                |
| 7   | Серебряный | 40%                                                                                                  | 4,6                   | 6,9                |
| 8   | Золотой    | 40%                                                                                                  | 6,5                   | 9,5                |



ООО «Калина»

Адрес: Санкт-Петербург, БЦ «Портал», ул. Бумажная, д.18, кор. А2, 2 этаж

Телефон: (812) 389-20-62

[www.kalina-sm.ru](http://www.kalina-sm.ru)  
[www.thera-band.ru](http://www.thera-band.ru)