THERABAND DYNAMIC RESISTANCE — EN

HIGH RESISTANCE BANDS

INTRO

Intended Use:
TheraBand® High Resistance Bands are designed to improve your sports performance, elevate your fitness and increase your strength. TheraBand High Resistance Bands are durable and provide a convenient and portable way to build upper and lower body strength. Available in four progressive resistance levels, TheraBand High Resistance Bands are ideal solutions for improving flexibility, injury rehabilitation, and full body workouts.

TheraBand® High Resistance Bands (Resistance Chart)
Estimated resistance levels are based on pull forces to stretch band between 100% and 200% elongation:

ITEM	COLOR	Estimated Resistance LBS (at 100%) Elongation	Estimated Resistance LBS (at 200%) Elongation
THERABAND HIGH RESISTANCE Band - Light / 15 LBS		15 LB / 7 KG	20 LB / 9 KG
THERABAND HIGH RESISTANCE Band - Medium / 25 LBS		25 LB / 11 KG	35 LB / 16 KG
THERABAND HIGH RESISTANCE Band - Heavy / 35 LBS		35 LB / 16 KG	50 LB / 23 KG
THERABAND HIGH RESISTANCE Band - X-Heavy / 50 LBS		50 LB / 23 KG	80 LB / 36 KG

Please Note: The TheraBand® oval indicator illustrates the band at rest. When the band is stretched to twice its resting length (100% elongation) the indicator will be a circle (see below illustration).

BAND AT REST — 100% ELONGATION

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This is the safety alert symbol. It is used to alert you to important safety information. To avoid accidents and personal injury, read and obey all safety messages that follow this symbol.

Before each use of the TheraBand High Resistance Bands, follow these instructions:
- TheraBand® products should be used for their intended use only. They can cause serious injury when not used properly. Carefully follow instructions provided by your healthcare provider and instructions found at www.theraband.com/care-and-safety. Elastic resistance products can strike your body or cause you to fall, or cause serious injury if instructions are not followed.
- Consult your healthcare provider before starting any exercise program. If you have a medical condition, seek their approval before using this product.
- Consult a medical professional if using this product as part of your physical therapy or for rehabilitation purposes.
- Exercise tips provided are guidelines only. They do not replace instructions your healthcare provider gives you.
- Inspect the product for damage before and after each use. Check for any damage where the band may have been tied or attached to an anchoring point or attached to handles. Do not use if torn, punctured or nicked. Immediately discard damaged product.
- Avoid sharp objects such as jewelry, rings, fingernails, objects on the floor, or under your shoe that may puncture or tear the band. Immediately discard product if nicks, tears or punctures are found.
- Only use TheraBand® products in an open area where you can move freely. Avoid areas with tripping hazards. Do not use on wet or slippery floors.
- Use the resistance level that allows you to correctly and safely complete each exercise.
- If your healthcare provider recommended using this band, ask them prior to increasing to the next product level.
- This product is not a toy. Keep out of reach of children and pets. Children should only use with adult supervision as prescribed by an exercise professional.

Caution: This product contains natural rubber latex which may cause allergic reactions.

When using the TheraBand High Resistance Bands, always follow these instructions:
- Before starting each exercise, be sure the band is securely attached to your hands/feet. Verify secure attachment to any accessories. If attaching the band, ensure it is securely anchored to a sturdy object.
- Do not use the band in any way that may cause it to snap towards the head and cause injury to the eyes. Wear eye protection.
- Perform exercises without the product until you are comfortable. Then begin exercises with the product.
- Never use this product to lift a person, or any other object, above the ground or to support your own body weight.
- Always observe the attachment point throughout the exercise. Any resistance band can break or slip from its anchoring point during use. It may strike your body or cause you to fall, which could cause serious injuries.
- Do not let go of the TheraBand® resistance product if it is under tension. **Do not allow the band to snap back.**
- Do not over-stretch the product (more than 3 times its length at rest).
- Perform all exercises in a slow, controlled manner. At no time should you feel "out of control". Take control of the product rather than letting it control you.
- With standing exercises, body alignment is critical. Maintain your balance at all times. Maintain proper posture & stance during exercises.
- For examples of proper posture and stance go to THERABAND.COM/INFO.
- Prior to use, always ensure a safe and secure grip on end of band.
- As with any exercise program, muscle soreness may be experienced over the first few days. If pain persists more than several days, consult your Health Care Professional.
- Breathe evenly while performing these exercises. Exhale during the more difficult phase of the repetition and do not hold your breath at any time.
- Stop exercising if you have dizziness, trouble breathing, increased pain or begin to feel sick. Contact your healthcare provider immediately.
- Do not exercise while experiencing pain.
- This product is not a toy.
- Do not snap TheraBand products towards anyone's face or body.
- TheraBand® products should not be chewed or ingested.

Caring for the TheraBand High Resistance Bands:
Discard damaged product.
- If used in chlorinated water (including swimming pool, spa, hot tub), rinse the band thoroughly with tap water and pat dry.
- Detach from any accessories or anchoring points after each use.
- To clean, use mild soap and warm water, pat dry.
- Store in a cool, dry place, out of direct sunlight, and avoid extreme temperatures.

Please visit THERABAND.COM/INFO for the most up to date instructions and information.
Safety and product care information located at: http://www.theraband.com/care-and-safety
Symbols glossary located at. http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Serious events experienced from using this product should be reported immediately to Performance Health and to the local Competent Authority

THERABAND DYNAMIC RESISTANCE — ES

BANDAS DE ALTA RESISTENCIA

INTRODUCCIÓN

Uso Indicado:
Las bandas de alta resistencia TheraBand® están diseñadas para mejorar su rendimiento en las actividades deportivas, aumentar su aptitud física e incrementar su fuerza. Las bandas de alta resistencia TheraBand son duraderas y son una forma cómoda y transportable de aumentar la fuerza en las partes superior e inferior del cuerpo. Disponibles en cuatro niveles progresivos de resistencia, las bandas de alta resistencia TheraBand constituyen la solución ideal para mejorar la flexibilidad, para la rehabilitación de lesiones y para ejercicios con todo el cuerpo.

Bandas De Alta Resistencia TheraBand® (Tabla De Resistencia)
Los niveles estimados de resistencia están basados en fuerzas de tracción para estirar las bandas entre un 100 % y un 200 % de elongación:

ARTÍCULO	COLOR	Resistencia estimada LBS (al 100 % de elongación)	Resistencia estimada LBS (al 200% de elongación)
Banda THERABAND DE ALTA RESISTENCIA - Ligera / 15 LBS		15 LB / 7 KG	20 LB / 9 KG
Banda THERABAND DE ALTA RESISTENCIA - Media / 25 LBS		25 LB / 11 KG	35 LB / 16 KG
Banda THERABAND DE ALTA RESISTENCIA - Fuerte / 35 LBS		35 LB / 16 KG	50 LB / 23 KG
Banda THERABAND DE ALTA RESISTENCIA - Muy fuerte / 50 LBS		50 LB / 23 KG	80 LB / 36 KG

Observaciones: El indicador oval de TheraBand® ilustra la banda en reposo. Cuando la banda se estira a dos veces su longitud en reposo (100 % de elongación), el indicador será un círculo (vea la ilustración más abajo).

BANDA EN REPOSO — 100 % DE ELONGACIÓN

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE SEGURIDAD

Este es el símbolo de alerta de seguridad. Se utiliza para avisarle de información importante sobre seguridad. Para evitar accidentes y lesiones personales, lea y siga todos los mensajes de seguridad que figuran a continuación de este símbolo.

Antes de cada uso de las bandas de resistencia, siga estas instrucciones:
- Los productos TheraBand® solo deben utilizarse para el uso para el que están destinados. Pueden provocar graves lesiones cuando no se utilizan adecuadamente. Siga cuidadosamente las instrucciones que le dé su profesional de cuidado de la salud y las instrucciones que puede encontrar en www.theraband.com/care-and-safety. Los productos elásticos de resistencia pueden golpear su cuerpo o hacer que se caiga, o provocar lesiones graves si no se siguen las instrucciones.
- Consulte con su profesional de cuidado de la salud antes de empezar cualquier programa de ejercicios. Si tiene un problema médico, pida su aprobación antes de utilizar este producto.
- Consulte con un profesional médico si utiliza este producto como parte de su terapia física o para fines de rehabilitación.
- Las sugerencias de ejercicios se proporcionan solo como una guía. No sustituyen a las instrucciones que le proporcione su profesional de cuidado de la salud
- Examine el producto por si está dañado antes y después de cada uso. Compruebe cualquier daño donde la banda pueda haber estado atada o anclada en un punto de sujeción o sujeta a las empuñaduras. No la use si está desgarrada, perforada o arañada. Deseche inmediatamente el producto si está dañado.
- Evite objetos con bordes afilados como joyas, aros, anillos, objetos en el suelo o bajo sus zapatos que pudieran pinchar o desgarrar la banda. Deseche inmediatamente el producto si encuentra defectos, desgarros o perforaciones.
- Utilice los productos TheraBand® solo en una zona abierta donde pueda moverse libremente. Evite las zonas con riesgo de tropezones. No lo utilice en suelos mojados o resbaladizos.
- Utilice el nivel de resistencia que le permita completar de manera correcta y segura cada ejercicio.
- Si su profesional de cuidado de la salud le recomienda utilizar esta banda, consulte con él antes de pasar a un nivel más elevado.
- Este producto no es un juguete. Manténgalo fuera del alcance de niños y animales domésticos. Los niños solo deben utilizarlo con la supervisión de un adulto tal y como lo indique un entrenador profesional.

Precaución: Este producto contiene látex de caucho natural que puede provocar reacciones alérgicas.

Cuando utilice las bandas de resistencia TheraBand, siga en todo momento estas instrucciones:
- Antes de iniciar cada ejercicio asegúrese de que la banda esté sujeta de manera segura a sus manos/pies. Compruebe que los accesorios estén sujetos de manera segura. Si sujeta la banda, asegúrese de que esté anclada de manera segura a un objeto resistente.
- No utilice la banda de tal forma que pueda golpearle en la cabeza y provocarle daños en los ojos. Use protección para los ojos.
- Realice ejercicios sin el producto hasta que se sienta cómodo. Después, comience los ejercicios con el producto.
- No use nunca este producto para levantar a una persona o cualquier otro objeto sobre el suelo o para apoyar su propio peso corporal.
- Observe siempre el punto de sujeción en todo el ejercicio. Durante su utilización, cualquier banda de resistencia se puede romper o desprenderse de su punto de sujeción. Puede golpear su cuerpo o hacer que se caiga, lo cual puede provocar graves lesiones.
- No suelte las bandas de resistencia TheraBand® si están tensadas. **No deje que la banda golpee hacia atrás.**
- No estire en exceso el producto (más de 3 veces su longitud en reposo).
- Realice estos ejercicios de forma lenta y controlada. Bajo ninguna circunstancia debería sentirse "fuera de control". Tome el control del producto en lugar de dejar que este le controle a usted.
- En los ejercicios que se practican de pie, la alineación corporal es fundamental. Mantenga el equilibrio en todo momento. Mantenga una postura y posición adecuada durante los ejercicios.
- Para ver ejemplos de la postura y posición adecuadas, vaya a THERABAND.COM/INFO.
- Antes de su utilización, asegure siempre una sujeción segura y firme en el extremo de la banda.
- Al igual que sucede con cualquier programa de ejercicios, es común experimentar dolor muscular durante los primeros días. Si el dolor persiste durante un período superior a unos días, consulte con su profesional de la salud.
- Mantenga el ritmo respiratorio durante los ejercicios. Exhale durante la fase más dura de las repeticiones y no contenga la respiración en ningún momento.
- Deje de hacer ejercicio si se siente mareado, si tiene problemas para respirar, si aumenta el dolor o comienza a sentirse enfermo. Póngase en contacto con su profesional de cuidado de la salud inmediatamente.
- No realice ejercicios mientras experimente dolor.
- Este producto no es un juguete.
- No permita que los productos TheraBand impacten contra la cara o el cuerpo de otras personas.
- Los productos no deben masticarse o ingerirse.

Cuidado de las bandas de resistencia TheraBand:
Deseche el producto si está dañado.
- Si se utiliza en agua con cloro (piscina, bañera caliente o jacuzzi), enjuague la banda con abundante agua del grifo y déjela secar al aire.
- Sepárela de los accesorios o de los puntos de sujeción después de cada uso.
- Para limpiar, utilice un jabón suave y agua caliente, y seque mediante toques ligeros.
- Guárdelo en un lugar fresco y seco, sin exponerlo a la luz solar directa o a temperaturas extremas.

Visite THERABAND.COM/INFO para las instrucciones e información más actualizadas.
La información sobre seguridad y cuidado del producto se pueden ver en http://www.theraband.com/care-and-safety
El glosario de símbolos puede verse en: http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Cualquier evento serio que se experimente a partir del uso de este producto debe reportarse inmediatamente a Performance Health y a la autoridad local competente.

THERABAND DYNAMIC RESISTANCE — PT

BANDAS DE ALTA RESISTÊNCIA

INTRODUÇÃO

Uso Previsto:
As bandas de alta resistência TheraBand® foram projetadas para melhorar o seu desempenho desportivo, elevar a sua forma física e aumentar a sua força. As bandas de alta resistência TheraBand são duradouras e fornecem uma forma conveniente e portátil de aumentar a força da parte superior e inferior do corpo. Disponível em quatro níveis de resistência progressiva, as bandas de alta resistência TheraBand são soluções ideais para tudo, desde treino de flexibilidade a exercícios de corpo inteiro.

Bandas De Alta Resistência TheraBand® (Tabela De Resistência)
Os níveis estimados de resistência são baseados em forças de tração para esticar a banda entre 100% e 200% de alongamento:

ITEM	COR	Resistência estimada LBS (a 100% de alongamento)	Resistência estimada LBS (a 200% de alongamento)
BANDA DE ALTA RESISTÊNCIA THERABAND - Leve/15 LBS		15 LB / 7 KG	20 LB / 9 KG
BANDA DE ALTA RESISTÊNCIA THERABAND - Médio/25 LBS		25 LB / 11 KG	35 LB / 16 KG
BANDA DE ALTA RESISTÊNCIA THERABAND - Pesado/35 LBS		35 LB / 16 KG	50 LB / 23 KG
BANDA DE ALTA RESISTÊNCIA THERABAND - Extra-pesado/50 LBS		50 LB / 23 KG	80 LB / 36 KG

Observe: O indicador oval TheraBand® ilustra a banda em repouso. Quando a banda é esticada até o dobro do seu comprimento de repouso (100% de alongamento), o indicador será um círculo (veja a ilustração abaixo).

BANDA EM DESCANSO — 100% ALONGAMENTO

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Este é o símbolo de alerta de segurança. É utilizado para alertá-lo sobre informações de segurança importantes. Para evitar acidentes e danos pessoais, leia e siga todas as mensagens de segurança que acompanham este símbolo.

Antes de cada utilização das bandas de resistência, siga estas instruções:
- Os produtos TheraBand® destinam-se apenas à utilização prevista. Eles podem causar lesões graves quando não utilizados de forma adequada. Siga cuidadosamente as instruções fornecidas pelo seu prestador de cuidados de saúde e as instruções no site www.theraband.com/care-and-safety. Os produtos de resistência elástica podem atingir o seu corpo ou causar uma queda ou lesões graves caso as instruções não sejam seguidas.
- Consulte o seu prestador de cuidados de saúde antes de iniciar qualquer programa de exercícios. Se tiver um problema de saúde, procure a aprovação do mesmo antes de utilizar este produto.
- Consulte um profissional médico se estiver a utilizar este produto como parte da sua fisioterapia ou para fins de reabilitação.
- As dicas de exercícios fornecidas são apenas diretrizes. Não substituem as instruções fornecidas pelo seu prestador de cuidados de saúde.
- Verifique se o produto esta danificado antes e após cada utilização. Verifique se existe algum dano onde a banda possa ter sido amarrada ou presa a um ponto de ancoragem ou presa a pegas. Não utilize o produto se estiver rasgado, perfurado ou cortado. Elimine imediatamente o produto danificado.
- Evite objetos pontiagudos, como joias, anéis, unhas grandes, objetos no chão ou na sola do sapato, que possam perfurar ou rasgar a banda. Elimine imediatamente o produto se forem encontrados cortes, rasgões ou perfurações.
- Utilize os produtos TheraBand® apenas em área aberta onde possa mover-se livremente. Evite áreas onde haja o risco de tropeçar. Não utilizar em pisos molhados ou escorregadios.
- Utilize o nível de resistência que lhe permite realizar cada exercício de forma correta e segura.
- Se o seu prestador de cuidados de saúde recomendou a utilização desta banda, pergunte-lhe antes de avançar para o próximo nível do produto.
- Este produto não é um brinquedo. Manter fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. As crianças devem utilizar este produto apenas com a supervisão de um adulto e conforme indicado por um profissional.

Atenção: Este produto contém látex de borracha natural, que pode provocar reações alérgicas.

Ao utilizar as Bandas de alta resistência TheraBand, siga sempre estas instruções
- Antes de iniciar cada exercício, verifique se a banda está bem presa às mãos/pés. Verifique a fixação segura a qualquer acessório. Se estiver a fixar a banda a algum lado, verifique se esta está firmemente ancorada a um objeto resistente.
- Não utilize a banda de forma que ela possa soltar-se em direção à cabeça e provocar lesões nos olhos. Utilize proteção para os olhos.
- Realize exercícios sem o produto até se sentir confortável. Depois comece os exercícios com o produto.
- Nunca utilize este produto para levantar uma pessoa ou qualquer outro objeto acima do solo ou para suportar o seu próprio peso corporal.
- Observe sempre o ponto de fixação durante o exercício. Qualquer banda de resistência pode partir ou escorregar do seu ponto de ancoragem durante a utilização. Pode atingir o seu corpo ou provocar uma queda, o que pode provocar ferimentos graves.
- Não solte o produto de resistência TheraBand® se o mesmo estiver sob tensão. **Não deixe a banda se desprender.**
- Não estique o produto em demasia (3 vezes acima do seu comprimento em repouso).
- Realize todos os exercícios de forma lenta e controlada. Nunca se deve sentir "fora de controlo". Assuma o controlo do produto em vez de ele o controlar a si.
- Nos exercícios em pé, o alinhamento do corpo é fundamental. Mantenha o equilíbrio em qualquer momento. Mantenha a postura e a posição adequadas durante os exercícios.
- Para exemplos de postura e posição adequadas, consulte THERABAND.COM/INFO.
- Antes da utilização, assegure uma aderência segura e fiável na extremidade da banda.
- Tal como com qualquer programa de exercícios, poderão ocorrer dores musculares nos primeiros dias. Se a dor persistir durante vários dias, consulte o seu profissional de saúde.
- Respire de forma regular enquanto realiza estes exercícios. Expire durante a fase mais difícil da repetição e nunca sustenha a respiração.
- Interrompa o exercício se tiver tonturas, dificuldades em respirar, aumento da dor ou começar a sentir-se doente. Entre em contacto com o seu médico imediatamente.
- Não faça exercício enquanto sentir dor.
- Este produto não é um brinquedo.
- Não estale os produtos TheraBand no rosto ou no corpo de ninguém.
- Os produtos TheraBand® não devem ser mastigados ou ingeridos.

Cuidados com as bandas de alta resistência TheraBand:
Descarte o produto danificado.
- Se utilizado em água com cloro (incluindo piscina, spa, banheira de hidromassagem), enxague bem a banda com água da torneira e seque-a.
- Desligue todos os acessórios ou pontos de fixação após cada utilização.
- Para limpar, utilize sabão neutro e água morna e seque.
- Guarde num local fresco e seco e evite a luz solar direta e temperaturas extremas.

Visite THERABAND.COM/INFO para obter as instruções e informações mais atualizadas.
Informações sobre segurança e cuidados com o produto em: http://www.theraband.com/care-and-safety
Glossário de símbolos em: http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Caso sofra algum evento grave após utilizar este produto, deve comunicá-lo imediatamente à Performance Health e à autoridade competente local

THERABAND DYNAMIC RESISTANCE — DE

BÄNDER MIT HOHEM WIDERSTAND

EINFÜHRUNG

Verwendungszweck:
TheraBand® High Resistance Bands sind dafür bestimmt, Ihre sportliche Leistung zu verbessern, Ihre Fitness zu fördern und Sie kräftiger zu machen. TheraBand High Resistance Bands sind widerstandsfähig und bieten eine praktische, tragbare Möglichkeit, den Unterkörper zu kräftigen. Die in vier aufsteigenden Widerstandsstufen verfügbaren TheraBand High Resistance Bands bieten eine ideale Lösung für mehr Flexibilität, Reha nach Verletzungen und Ganzkörpertraining.

TheraBand® High Resistance Bands (Widerstandstabelle)
Der geschätzte Widerstand basiert auf der Zugkraft zum Dehnen des Bands zwischen 100 % und 200 % Länge:

ARTIKEL	FARBE	Geschätzter Widerstand in lbs. (bei 100 % Länge)	Geschätzter Widerstand in lbs. (bei 200 % Länge)
THERABAND HIGH RESISTANCE Band – leicht/15 LBS.		15 LB / 7 KG	20 LB / 9 KG
THERABAND HIGH RESISTANCE Band – mittel/25 LBS.		25 LB / 11 KG	35 LB / 16 KG
THERABAND HIGH RESISTANCE Band – stark/35 LBS.		35 LB / 16 KG	50 LB / 23 KG
THERABAND HIGH RESISTANCE Band – extrastark/50 LBS.		50 LB / 23 KG	80 LB / 36 KG

Bitte beachten: Der ovale TheraBand®-Indikator zeigt das ungespannte Band. Wenn das Band auf die zweifache Länge gedehnt wird (100 % Dehnung), wird der Indikator zum Kreis (siehe Illustration unten).

UNGEDEHNTES BAND — 100 % DEHNUNG

WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATION

Dies ist das Sicherheitswarnsymbol. Es weist Sie auf wichtige Sicherheitsinformationen hin. Lesen und befolgen Sie alle Sicherheitshinweise hinter diesem Symbol, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden.

Lesen Sie vor jeder Anwendung von Widerstandsbändern diese Hinweise:
- TheraBand® Produkte sollten nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden. Bei unsachgemäßer Verwendung kann es zu schweren Verletzungen kommen. Befolgen Sie genau die Anweisungen Ihres Arztes oder Krankengymnasten sowie die Anweisungen unter www.theraband.com/care-and-safety. Elastische Widerstandsbänder können an den Körper zurückschnappen, zu Stürzen führen oder schwere Verletzungen verursachen, wenn die Anweisungen nicht befolgt werden.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen. Wenn Sie medizinische Probleme haben, holen Sie vor der Verwendung dieses Produkts die Zustimmung Ihres Arztes ein.
- Sprechen Sie mit einem Arzt oder Krankengymnasten, bevor Sie dieses Produkt im Rahmen Ihrer Physiotherapie oder zur Rehabilitation verwenden.
- Die gezeigten Trainingstipps dienen nur als Leitlinie. Sie ersetzen nicht die Anweisungen Ihres Arztes oder Krankengymnasten.
- Überprüfen Sie das Band vor jeder Anwendung auf Schäden. Achten Sie dabei besonders auf Schäden an Stellen, an denen das Band eventuell mit einem Verankerungspunkt oder mit Griffen verbunden ist. Wenn Risse, Löcher oder Kerben vorhanden sind, darf das Band nicht verwendet werden. Entsorgen Sie beschädigte Bänder unverzüglich.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen Gegenständen, die das Band durchstechen oder einreißen könnten, z. B. Schmuck, Ringe, Fingernägel oder Gegenstände auf dem Fußboden oder unter Ihren Schuhen. Entsorgen Sie Bänder mit Rissen, Löchern oder Kerben sofort.
- Wenden Sie TheraBand® Bänder nur in offenen Bereichen an, in denen Sie sich frei bewegen können. Meiden Sie Stolpergefahren. Verwenden Sie das Band nicht auf nassen oder rutschigen Böden.
- Nutzen Sie ein Band mit einem Widerstand, mit dem Sie die jeweilige Übung korrekt und gefahrlos durchführen können.
- Wenn Ihr Arzt oder Krankengymnast die Verwendung dieses Bands empfohlen hat, halten Sie mit ihm Rücksprache, bevor Sie zur nächsten Widerstandsstufe übergehen.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Für Kinder und Haustiere unzugänglich aufbewahren. Kinder sollten es nur unter Aufsicht eines Erwachsenen und wie von einer Sportfachkraft empfohlen verwenden.

Vorsicht: Dieses Produkt enthält Naturkautschuk, der Allergien verursachen kann.

Befolgen Sie bei jeder Anwendung der TheraBand Widerstandsbänder diese Anleitungen:
- Achten Sie vor Beginn jeder Übung darauf, dass das Band sicher mit Ihren Händen/Füßen verbunden ist. Überprüfen Sie, ob eventuelles Zubehör sicher befestigt ist. Achten Sie bei der Befestigung des Bands darauf, dass es fest an einem soliden Gegenstand angebracht ist.
- Das Band darf nicht auf eine Art und Weise verwendet werden, bei der es in Richtung Kopf schnappen und Augenverletzungen hervorrufen könnte. Tragen Sie einen Augenschutz.
- Führen Sie die Übungen ohne das Band durch, bis Sie sie gut beherrschen. Beginnen Sie danach, bei den Übungen das Band zu verwenden.
- Verwenden Sie dieses Band niemals, um Personen oder Gegenstände anzuheben oder Ihr eigenes Körpergewicht zu tragen.
- Halten Sie während der Übung stets den Befestigungspunkt im Auge. Jedes Widerstandsband kann während des Gebrauchs reißen oder aus seinem Verankerungspunkt rutschen. Dabei kann es an den Körper zurückschnappen oder einen Sturz verursachen, was schwere Verletzungen hervorrufen kann.
- Lassen Sie das TheraBand® Widerstandsband nicht los, wenn es gespannt ist. **Lassen Sie das Band nicht zurückschnappen.**
- Überdehnen Sie das Band nicht (auf mehr als das Dreifache seiner ursprünglichen Länge).
- Führen Sie alle Bewegungen langsam und kontrolliert durch. Zu keinem Zeitpunkt sollten Sie das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren. Sie haben die Kontrolle über das Band und nicht umgekehrt.
- Bei Übungen im Stehen ist die richtige Körperausrichtung von großer Wichtigkeit. Halten Sie stets das Gleichgewicht. Nehmen Sie beim Üben die richtige Haltung ein und stellen Sie sich richtig hin.
- Beispiele für die richtige Haltung und richtiges Stehen finden Sie auf THERABAND.COM/INFO.
- Achten Sie vor der Verwendung stets darauf, dass Sie das Bandende sicher und fest in der Hand haben.
- Wie bei allen Übungsprogrammen kann es auch hier während der ersten Tage zu Muskelkater kommen. Wenn die Schmerzen länger als einige Tage anhalten, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Krankengymnasten.
- Achten Sie auf gleichmäßige Atmung während der Übungen. Atmen Sie während der schwierigeren Phase der Übung aus und halten Sie zu keiner Zeit den Atem an.
- Falls Ihnen schwindelig oder schlecht wird oder falls Sie Atembeschwerden bekommen, beenden Sie die Übung. Wenden Sie sich umgehend an Ihren Arzt.
- Machen Sie keine Übungen, wenn dabei Schmerzen auftreten.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug.
- Lassen Sie das TheraBand Widerstandsband niemandem ins Gesicht oder an den Körper schnappen.
- TheraBand® Bänder dürfen nicht gekaut oder verschluckt werden.

So pflegen Sie TheraBand High Resistance Bands:
Entsorgen Sie beschädigte Bänder.
- Ist das Produkt mit gechlortem Wasser in Berührung gekommen (Schwimmbad, Spa, Whirlpool), spülen Sie es sorgfältig mit Leitungswasser ab und tupfen Sie es trocken.
- Lösen Sie das Band nach jedem Gebrauch von Zubehörteilen oder Befestigungspunkten.
- Reinigung: Mit milder Seife und warmem Wasser reinigen, dann die Oberfläche trocken tupfen.
- An einem kühlen, trockenen Platz, ohne direkte Sonneneinstrahlung und bei gemäßigten Temperaturen aufbewahren.

Aktuelle Anweisungen und Informationen finden Sie auf THERABAND.COM/INFO.
Sicherheitsinformationen und Hinweise zur Pflege des Produkts gibt es unter: http://www.theraband.com/care-and-safety
Die Symbole sind hier definiert: http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Schwerwiegende Ereignisse, die auf die Anwendung dieses Produkts zurückzuführen sind, sind unverzüglich an Performance Health und an die zuständige örtliche Behörde zu melden.

THERABAND DYNAMIC RESISTANCE — FR

BANDES DE RÉSISTANCE PROFESSIONNELLES

INTRODUCTION

Usage Prévu :
Les bandes de résistance professionnelles TheraBand® sont conçues pour améliorer vos performances sportives, votre condition physique et votre force. Les bandes de résistance professionnelles TheraBand sont résistantes et constituent un moyen pratique et léger pour renforcer le haut et le bas du corps. Disponibles en quatre niveaux de résistance progressifs, les bandes de résistance professionnelles TheraBand sont idéales pour améliorer la flexibilité, la rééducation des blessures et l'entraînement complet du corps.

Bandes De Résistance Professionnelles TheraBand® (Tableau De Résistance)
Les niveaux de résistance estimée sont basés sur les forces de traction nécessaires pour étirer les bandes de 100 à 200 % :

ARTICLE	COULEUR	Résistance LBS estimée (étirement de 100 %)	Résistance LBS estimée (étirement de 200%)
Bande de résistance professionnelle TheraBand - Léger / 15 LBS		15 LB / 7 KG	20 LB / 9 KG
Bande de résistance professionnelle TheraBand - Moyen / 25 LBS		25 LB / 11 KG	35 LB / 16 KG
Bande de résistance professionnelle TheraBand - Lourd / 35 LBS		35 LB / 16 KG	50 LB / 23 KG
Bande de résistance professionnelle TheraBand - Extra lourd / 50 LBS		50 LB / 23 KG	80 LB / 36 KG

Remarque : Le signe ovale TheraBand® désigne la bande au repos. Quand la bande est étiré au double de sa longueur normale (étirement de 100 %) le signe sera un cercle (voir illustration ci-dessous).

LA BANDE AU REPOS — ÉTIREMENT DE 100 %

INFORMATIONS DE SECURITE IMPORTANTES

Voici le symbole de sécurité. Il vous alerte sur des informations de sécurité importantes. Pour éviter les accidents et les blessures, lisez et respectez tous les messages de sécurité qui suivent ce symbole.

Suivez les instructions ci-dessous avant chaque utilisation des bandes de résistance professionnelles :
- Les produits TheraBand® devraient être utilisés pour leur usage prévu uniquement. Ils peuvent causer des blessures graves s'ils ne sont pas utilisés correctement. Suivez attentivement les instructions fournies par votre médecin et celles mentionnées sur www.theraband.com/care-and-safety. Les produits de résistance élastiques peuvent vous blesser ou vous faire tomber, voire vous causer des blessures graves si les instructions ne sont pas suivies.
- Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice. Si vous avez des antécédents médicaux, obtenez son accord avant d'utiliser ce produit.
- Consultez un professionnel de santé si vous utilisez ce produit dans le cadre d'une thérapie ou d'une rééducation.
- Les idées d'exercices fournies ne sont que des conseils. Elles ne remplacent pas les instructions de votre médecin.
- Contrôlez le produit avant chaque utilisation pour vérifier l'absence de dommage. Vérifiez l'absence de dommage en particulier là où la bande peut avoir été fixée à un point d'ancrage. Ne l'utilisez pas s'il est froissé, troué ou endommagé. Débarrassez-vous immédiatement d'un produit endommagé.
- Évitez les objets tranchants comme les bijoux, bagues, ongles, objets sur le sol ou sous votre chaussure qui pourraient trouer ou déchirer la bande. Mettez immédiatement le produit au rebut en cas de détection de marques, déchirures ou trous.
- Utilisez uniquement les produits TheraBand® dans des endroits ouverts où vous pouvez vous déplacer librement. Évitez les endroits où vous risquez de trébucher. Ne les utilisez pas sur des sols mouillés ou glissants.
- Utilisez le niveau de résistance qui vous permet de réaliser chaque exercice correctement et en toute sécurité.
- Si l'utilisation de cette bande vous a été recommandée par votre médecin, consultez-le avant d'utiliser le niveau supérieur.
- Ce produit n'est pas un jouet. Conservez hors de portée des enfants et des animaux domestiques Les enfants ne devraient l'utiliser que sous la supervision d'un adulte et sous prescription d'un professionnel

Attention : Ce produit contient du latex de caoutchouc naturel qui peut causer des réactions allergiques.

Lorsque vous utilisez les bandes de résistance professionnelles TheraBand, suivez toujours ces instructions :
- Avant chaque exercice, assurez-vous que la bande est bien attachée à vos mains/pieds. Vérifiez que l'attache est sécurisée pour tous les accessoires. Si vous attachez la bande, assurez-vous qu'elle est bien ancrée à un objet solide.
- Ne pas utiliser ce produit d'une façon qui pourrait le conduire à revenir claquer contre la tête et blesser les yeux. Portez une protection oculaire.
- Réalisez les exercices sans le produit jusqu'à ce que vous soyez à l'aise. Puis commencez les exercices avec le produit.
- N'utilisez jamais ce produit pour soulever une personne (ou tout autre objet) du sol ou pour supporter votre propre poids.
- Surveillez toujours le point d'attache tout au long de l'exercice. Toute bande de résistance est susceptible de se rompre ou de glisser de son point d'ancrage lors de l'utilisation. Elle peut vous frapper ou vous faire tomber, ce qui pourrait causer des blessures graves.
- Ne lâchez pas le produit de résistance TheraBand® s'il est tendu. **Ne laissez pas la bande claquer au retour.**
- N'étirez pas excessivement le produit (3 fois sa taille au repos).
- Effectuez tous les exercices lentement et en gardant le contrôle. Vous ne devez à aucun moment vous sentir « dépassé ». Gardez le contrôle du produit plutôt que de le laisser vous contrôler.
- Avec les exercices debout, l'alignement du corps est critique. Gardez l'équilibre à tout moment. Gardez une posture correcte pendant les exercices.
- Pour des exemples de bonne posture, consultez THERABAND.COM/INFO.
- Avant utilisation, assurez-vous toujours que l'adhérence soit sûre et sécurisée.
- Comme dans tout programme d'exercices, des douleurs musculaires peuvent apparaître les premiers jours. Si la douleur persiste au-delà de quelques jours, consultez votre médecin.
- Respirez régulièrement pendant les exercices. Expirez pendant la phase la plus difficile de la répétition et ne retenez pas votre respiration à quelque moment que ce soit.
- Arrêtez les exercices si vous ressentez des vertiges, difficultés de respiration, douleurs aigües ou si vous commencez à vous sentir malade. Contactez votre médecin immédiatement.
- Ne faites pas l'exercice tant que la douleur persiste.
- Ce produit n'est pas un jouet.
- Ne faites pas claquer les produits TheraBand sur le visage ou le corps de quelqu'un.
- Les produits TheraBand® ne devraient pas être mâchés ou avalés.

Entretien des bandes de résistance professionnelles TheraBand :
Mettez au rebut un produit endommagé.
- Si vous l'utilisez dans de l'eau chlorée (y compris piscine, spa, jacuzzi), rincez la bande abondamment avec de l'eau du robinet et séchez en tapotant.
- Détachez-la des accessoires et points d'ancrage après chaque utilis

THERABAND DYNAMIC RESISTANCE (SV)

HÅRDA TRÄNINGSBAND

INLEDNING

Avsedd Användning:
TheraBand® hårda träningsband är utformade för att förstärka din idrottsprestanda, förhöja din kondition och öka din styrka. TheraBand hårda träningsband är slitstarka och tillhandahåller ett praktiskt och bärbart sätt att bygga styrka i både över- och underkropp. TheraBand hårda träningsband finns tillgängliga i fyra ökande motståndsnivåer. TheraBand hårda träningsband är idealiska lösningar för att förbättra flexibilitet, skaderehabilitering och träningspass för hela kroppen.

TheraBand® Hårda Träningsband (Motståndsdiagram)
Uppskattade motståndsnivåer baseras på maximal dragkraft på sträckbandet mellan 100 % och 200 % utsträckning:

ARTIKEL	FÄRG	Uppskattat motstånd kg (vid 100 % utsträckning)	Uppskattat motstånd kg (vid 200% utsträckning)
THERABAND HÅRT TRÄNINGSBAND - Lätt / 7 kg		15 LB / 7 KG	20 LB / 9 KG
THERABAND HÅRT TRÄNINGSBAND - Medium / 11 kg		25 LB / 11 KG	35 LB / 16 KG
THERABAND HÅRT TRÄNINGSBAND - Tungt / 16 kg		35 LB / 16 KG	50 LB / 23 KG
THERABAND HÅRT TRÄNINGSBAND - Extratungt / 23 kg		50 LB / 23 KG	80 LB / 36 KG

Observera: TheraBands® ovala indikator illustrerar bandet vid vila. När bandet är utsträckt till sin dubbla vilolängd (100 % utsträckning) blir indikatorn en cirkel (se illustrationen nedan).

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Den här symbolen är en säkerhetsvarning. Den används för att uppmärksamma dig om viktig säkerhetsinformation. Läs och följ alla säkerhetsmeddelanden som följer denna symbol för att undvika olyckor och personskador.

Följ dessa instruktioner varje gång du ska använda träningsbanden:
- Produkter från TheraBand® ska endast användas för avsett syfte. De kan orsaka allvarlig personskada när de inte används på rätt sätt. Följ instruktionerna som du fått av hälso- och sjukvårdspersonalen samt den bruksanvisning som finns på www.theraband.com/care-and-safety. Produkter med elastiskt motstånd kan slungas tillbaka mot kroppen, få dig att falla eller orsaka allvarlig personskada om instruktionerna inte följs.
- Konsultera din hälso- och sjukvårdspersonal innan du påbörjar något träningsprogram. Om du har ett medicinskt tillstånd, sök deras godkännande innan du börjar använda produkten.
- Konsultera hälso- och sjukvårdspersonal om du använder denna produkt som en del av sjukgymnastik eller i rehabiliteringssyfte.
- De tillhandahållna träningstipsen är endast vägledande. De ska inte ersätta instruktioner från din hälsovårdsgivare.
- Inspektera produkten varje gång för skador innan och efter den ska användas. Leta efter skador där bandet kan ha knutits, förankrats eller blivit fäst i ett handtag. Använd inte om bandet har revor, hack eller är punkterat. Kassera omedelbart skadade produkter.
- Undvik vassa föremål som kan punktera eller orsaka revor i bandet, som smycken, ringar, naglar, föremål på golvet eller under din ska. Kassera omedelbart produkten om du hittar revor, hack eller hål.
- Använd endast TheraBand®-produkter i öppna områden där du kan röra dig fritt. Undvik områden där det finns snubblingsrisk. Använd inte på våta eller hala golv.
- Använd den motståndsnivå som du korrekt och säkert kan fullföljа varje övning med.
- Om din hälso- och sjukvårdspersonal rekommenderat att du använder detta band, rådfråga dem innan du går upp till nästa produktnivå.
- Produkten är inte en leksak. Förvaras utom räckhåll för barn och husdjur. Bandet ska endast användas av barn när en vuxen person har uppsikt och efter anvisning av träningspersonal.

Var försiktig: Denna produkt innehåller tort gummilatex, vilket kan orsaka allergiska reaktioner.

Följ alltid dessa instruktioner när TheraBand hårda träningsband används:
- Innan varje övning påbörjas, se till att bandet är ordentligt fäst vid dina händer/fötter. Kontrollera att det är säkert förankrat i eventuella tillbehör. Om bandet fästes, se till att det är säkert förankrat i ett stabilt föremål.
- Använd inte bandet på något sätt som kan leda till att det går sönder och träffar huvudet, vilket kan orsaka ögonskador. Bär ögonskydd.
- Utför övningarna utan produkten tills du är bekväm med dem. Påbörja sedan övningarna med produkten.
- Använd aldrig produkten för att lyfta en person eller ett föremål ovanför marken eller för att hålla upps din egen kroppsvikt.
- Håll alltid ögonen på fästpunkten under hela övningen. Alla träningsband kan gå sönder eller glida ur sin förankringspunkt när de används. Det kan slungas tillbaka mot din kropp eller få dig att falla, vilket kan orsaka allvarliga personskador.
- Släpp inte TheraBand®-motståndsprodukten om den är spänd. ⚠ **Låt inte bandet smälla tillbaka.**
- Översträck inte produkten (mer än 3 gånger dess vilolängd).
- Utför alla övningar på ett långsamt, kontrollerat sätt. Du ska aldrig känna att du "saknar kontroll". Ta kontroll över produkten och låt inte den ta kontroll över dig.
- När du utför stående övningar är kroppshållningen av avgörande betydelse. Upprätthåll ständigt balansen. Upprätthåll korrekt kroppshållning under övningar.
- För exempel av korrekt kroppshållning gå till THERABAND.COM/INFO.
- Innan bandet används, se alltid till att bandets ände är säkert förankrat.
- Liksom vid all träning kan du känna av träningsvärk under de första dagarna. Om smärta kvarstår över flera dagar, rådfråga in hälsovårdsgivare.
- Andas jämnt medan du utför dessa övningar. Andas ut under repetitionens svåraste fas och håll aldrig andan.
- Avbryt träningen om du upplever yrsel, andningssvårigheter, ökad smärta eller om illamående uppstår. Kontakta din hälsovårdsgivare omgående.
- Träna inte vid smärta.
- Produkten är inte en leksak.
- Fäst inte TheraBand-produkter vid någons ansikte eller kropp.
- TheraBand®-produkter ska aldrig tuggas eller sväljas.

Skötselråd för TheraBand hårda träningsband:
Kassera skadade produkter.
- Om bandet används i klorerat vatten (inklusive bassäng, spa, jacuzzi), skölj bandet ordentligt med kranvatten och torka av.
- Lossa från alla tillbehör eller förankringspunkter efter varje användning.
- Rengör med mild tvål och varmt vatten, torka av.
- Förvara produkten på sval, torr plats, borta från direkt solljus och extrema temperaturer.

Besök THERABAND.COM/INFO för de senaste bruksanvisningarna och information.
Säkerhet och produktvårdsinformation finns på: http://www.theraband.com/care-and-safety
Förklaring av symboler finns på: http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Om allvarlig incident inträffar i samband med användande av denna produkt ska detta genast rapporteras till Performance Health och till lokal behörig myndighet

THERABAND DYNAMIC RESISTANCE (RU)

ЛЕНТЫ-ЭСПАНДЕРЫ

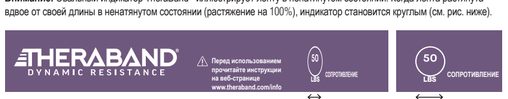
ВСТУПЛЕНИЕ

Назначение
Ленты-эспандеры TheraBand® предназначены для использования с целью улучшения спортивных показателей, совершенствования физической формы и развития силы. Долговечные и портативные ленты-эспандеры TheraBand позволяют удобно выполнять силовые упражнения на верхнюю и нижнюю части тела. Ленты-эспандеры TheraBand с четырьмя нарастающими уровнями сопротивления идеально подходят для выполнения упражнений для гибкости, реабилитации после травм и комплексных программ на все тело.

Ленты-эспандеры TheraBand® (таблица уровней сопротивления)
Приблизительные уровни сопротивления указаны с учетом силы натяжения, необходимой для растяжения ленты между 100% и 200%:

МОДЕЛЬ	ЦВЕТ	Приблиз. сопротивление в кг (фунтах) (при растяжении на 100%)	Приблиз. сопротивление в кг (фунтах) (при растяжении на 200%)
ЛЕНТА-ЭСПАНДЕР THERABAND — легкое сопротивление / 7 кг (15 фунтов)		15 фунтов / 7 кг	20 фунтов / 9 кг
ЛЕНТА-ЭСПАНДЕР THERABAND — среднее сопротивление / 11 кг (25 фунтов)		25 фунтов / 11 кг	35 фунтов / 16 кг
ЛЕНТА-ЭСПАНДЕР THERABAND — сильное сопротивление / 16 кг (35 фунтов)		35 фунтов / 16 кг	50 фунтов / 23 кг
ЛЕНТА-ЭСПАНДЕР THERABAND — очень сильное сопротивление / 23 кг (50 фунтов)		50 фунтов / 23 кг	80 фунтов / 36 кг

Внимание. Овальный индикатор TheraBand® иллюстрирует ленту в ненатянутом состоянии. Когда лента растянута вдвое от своей длины в ненатянутом состоянии (растяжение на 100%), индикатор становится круглым (см. рис. ниже).



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О БЕЗОПАСНОСТИ

Символ, предупреждающий об опасности. Он используется для обозначения важных сведений о безопасности. Во избежание травм ознакомьтесь со всеми рекомендациями по безопасности, обозначенными данным символом, и строго придерживайтесь *их*.

Перед каждым использованием лент-эспандеров необходимо убедиться в соблюдении следующих инструкций.
- Изделия TheraBand® должны использоваться только по их целевому назначению. В случае ненадлежащего использования они могут приводить к серьезным травмам. Внимательно выполняйте инструкции, предоставленные вашим врачом и приведенные на веб-странице www.theraband.com/care-and-safety. В случае невыполнения инструкций эластичные эспандеры могут ударить вас, привести к вашему падению или к серьезным травмам.
- Прежде чем приступать к какой-либо программе упражнений, проконсультируйтесь со своим врачом. Необходимо получить разрешение врача, если у вас есть какое-либо заболевание.
- Если вы используете это изделие в рамках физиотерапии или реабилитации, проконсультируйтесь с медицинским работником.
- Приведенные советы по выполнению упражнений являются лишь ориентировочными. Они не заменяют инструкций, предоставленных вам врачом.
- Перед каждым использованием и после каждого использования осматривайте изделие на предмет повреждений. Проверяйте ленту на предмет повреждений, после того как она привязывалась или прикреплялась к точке крепления или к рукояткам. Не используйте ленту, если она порвана, содержит проколы или надрезы. Если изделие повреждено, немедленно прекратите его использовать.
- Избегайте острых предметов, таких как украшения, кольца, ногти, предметы на полу или под подошвой обуви, которые могут проколоть или разорвать ленту. Если обнаружите проколы, разрывы или надрезы, немедленно прекратите использовать ленту.
- Используйте изделия TheraBand® только в открытых пространствах, где вы можете свободно двигаться. Не используйте в местах, где есть опасность спотыкания. Не используйте на влажном или скользком полу.
- Используйте тот уровень сопротивления, который позволяет вам правильно и безопасно выполнять каждое упражнение.
- Если использовать ленту вам порекомендовал врач, посоветуйтесь с ним, прежде чем переходить на изделие с более высоким уровнем сопротивления.
- Данное изделие не является игрушкой. Храните его в месте, недоступном для детей и домашних животных. Разрешено использование детьми только под контролем взрослых и в соответствии с указаниями специалиста по тренировке.

Внимание! Данное изделие содержит натуральный каучуковый латекс, способный вызывать аллергические реакции.

При использовании лент-эспандеров TheraBand всегда соблюдайте следующие инструкции.
- Перед началом каждого упражнения убедитесь, что лента надежно закреплена на ваших руках/ступнях. Убедитесь в надежном закреплении на используемых принадлежностях. В случае закрепления ленты на объекте убедитесь, что она надежно закреплена и что объект прочный.
- Не используйте ленту так, чтобы при резком сокращении она могла попасть в голову и повредить глаза. Надевайте защитные очки.
- Сначала выполняйте упражнения без изделия, пока не сможете выполнять их уверенно. После этого приступайте к упражнениям с использованием изделия.
- Запрещено поднимать человека или другой объект над полом с помощью данного изделия, а также повисать на нем всем весом своего тела.
- Обязательно следите за точкой крепления в ходе выполнения упражнения. Любая лента-эспандер может порваться или соскользнуть со своей точки крепления в ходе использования. Она может ударить вас или привести к падению и вызвать серьезные травмы.
- Не отпускайте эспандер TheraBand®, когда он находится в растянутом состоянии. ⚠ **Не позволяйте ленте резко сокращаться.**
- Не растягивайте изделие слишком сильно (более чем в 3 раза от изначальной длины).
- Выполняйте все упражнения медленно, контролируя движения. Ни в коем случае не допускайте потери контроля. Сохраняйте контроль над изделием — не допускайте неконтролируемых действий под воздействием изделия.
- При выполнении упражнений в положении стоя крайне важно правильное положение тела. Всегда удерживайте равновесие. При выполнении упражнений поддерживайте правильную осанку и позу.
- Примеры правильной осанки и позы см. на веб-странице THERABAND.COM/INFO.
- Перед использованием всегда убеждайтесь, что вы безопасно и надежно держите ленту за ее конец.
- Как и при любых физических упражнениях, в первые дни может отмечаться болезненность в мышцах. Если боль не исчезнет за несколько дней, проконсультируйтесь с врачом.
- При выполнении упражнений дышите размеренно. Выдыхайте на наиболее сложной фазе упражнения и никогда не задерживайте дыхание.
- Прекратите упражнения, если вы испытываете головокружение или затрудненное дыхание, усиливается боль или вас начинает тошнить. Немедленно обратитесь к врачу.
- Не выполняйте упражнения, если испытываете боль.
- Данное изделие не является игрушкой.
- Запрещено резко отпускать натянутые эспандеры TheraBand в сторону чьего-либо лица или тела.
- Изделия TheraBand® нельзя жевать или проглатывать.

Уход за лентами-эспандерами TheraBand.
Не используйте поврежденные изделия.
- Если лента использовалась в хлорированной воде (в том числе в бассейнах, spa, гидромассажной ванне), тщательно ополосните ее водой из-под крана и промокните насухо.
- После каждого использования открепляйте от всех принадлежностей и точек крепления.
- Очищайте с помощью теплой воды с мягким мылом, после чего промакивайте насухо.
- Храните изделие в прохладном сухом месте, защищенном от воздействия прямых солнечных лучей и экстремальных температур.

Самые актуальные инструкции и информацию см. на веб-странице THERABAND.COM/INFO.
Информация о безопасности и уходе за изделием приведена на веб-странице: http://www.theraband.com/care-and-safety

THERABAND DYNAMIC RESISTANCE (TR)

YÜKSEK DİRENÇ BANTLARIS

GİRİŞ

Kullanım Amacı:
TheraBand® Yüksek Direnç Bantları spor performansınızı, fitlik seviyenizi ve gücünüzü artırmak üzere tasarlanmıştır. TheraBand Yüksek Direnç Bantları oldukça sağlam olmanın yanı sıra üst ve alt gövdenizi güçlendirmek için rahat ve pratik bir çözüm sunar. Kademeli dört dayanım seviyesi bulunan Yüksek Direnç Bantları esneklik kazanma, yaralanma sonrası tedavi süreci ve tam vücut çalışmaları için ideal çözümdür.

TheraBand® Yüksek Direnç Bantları (Direnç Tablosu)
Tahmini direnç seviyeleri, banda %100 ile %200 uzatma oranları arasında uygulanan çekme kuvvetine dayanmaktadır.

ÜRÜN	RENK	Tahmini Direnç LBS (%100 uzamada)	Tahmini DirençLBS (%200 uzamada)
THERABAND YÜKSEK DİRENÇ Bandı - Hafif / 15 LİBRE		15 LİBRE / 7 KG	20 LİBRE / 9 KG
THERABAND YÜKSEK DİRENÇ Bandı - Orta / 25 LİBRE		25 LİBRE / 11 KG	35 LİBRE / 16 KG
THERABAND YÜKSEK DİRENÇ Bandı - Ağır / 35 LİBRE		35 LİBRE / 16 KG	50 LİBRE / 23 KG
THERABAND YÜKSEK DİRENÇ Bandı - X-Ağır / 50 LİBRE		50 LİBRE / 23 KG	80 LİBRE / 36 KG

Lütfen Unutmayın: TheraBand® oval göstergesi, bandın hareketsiz halini gösterir. Bant, hareketsiz haldeki uzunluğunun iki katına esnetildiğinde (%100 uzama) gösterge daire şeklini alır (aşağıdaki çizimde gösterilmiştir).

ÖNEMLİ GÜVENLİK BİLGİLERİ

Bu, güvenlik uyarısı sembolüdür. Sizi, önemli güvenlik bilgisi konusunda uyarmak için kullanılır. Kazaları ve kişisel yaralanmayı önlemek için bu sembolü takip eden tüm güvenlik mesajlarını okuyun ve bu mesajlara uyun.

Direnç bantlarını kullanmadan önce aşağıdaki talimatları takip edin:
- TheraBand® ürünleri yalnızca kullanım amacı doğrultusunda kullanılmadır. Bu ürünler, uygun şekilde kullanılmadığında ciddi yaralanmalara neden olabilir. Sağlık personelinin verdiği ve www.theraband.com/care-and-safety adresinde yer alan talimatlara harfiyen uyun. Talimatlara uymamanız halinde elastik direnç ürünleri vücudunuza çarpabilir, düşmenize neden olabilir veya ciddi yaralanmalara yol açabilir.
- Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık uzmanınıza danışın. Tıbbi bir durumunuz varsa bu ürünü kullanmadan önce sağlık uzmanınızdan onay alın.
- Bu ürünü fizik tedavi veya rehabilitasyon süreci kapsamında kullanacaksanız tıbbi bir profesyonele danışın.
- Egzersiz ipuçları yalnızca yönlendirme amaçlıdır. Bunlar, sağlık uzmanınızın size verdiği talimatların yerine geçmez.
- Her kullanım öncesinde ve sonrasında ürünün hasarlı olup olmadığını kontrol edin. Bandın herhangi bir sabitleme noktasına veya tutamak gibi unsurlara bağlanmış olabileceği yerlerde hasar olup olmadığını kontrol edin. Yırtılmış, delinmiş veya üzerinde çentik oluşmuşsa kullanmayın. Hasarlı ürünü hemen imha edin.
- Mücevher, yüzük, tırnak, yerde veya ayakkabınızın altında bulunan nesneler gibi, bandın delinmesine ya da yırtılmasına neden olabilecek keskin nesnelerden uzak durun. Çentik, yırtık veya delik varsa ürünü hemen elden çıkarın.
- TheraBand® ürünlerini yalnızca serbestçe hareket edebileceğiniz açık alanlarda kullanın. Takılıp düşme tehlikesi olan yerlerden uzak durun. Ürünü ıslak veya kaygan zeminlerde kullanmayın.
- Her egzersizi doğru ve güvenli bir şekilde tamamlamanıza olanak sağlayan dayanım seviyesini kullanın.
- Sağlık uzmanınız bu bandı kullanmanızı tavsiye ettiyse bir sonraki ürün seviyesine geçmeden önce söz konusu uzmana sorun.
- Bu ürün oyuncak değildir. Çocukların ve evcil hayvanların ulaşamayacağı yerlerde saklayın. Çocuklar, ürünü yalnızca egzersiz uzmanının belirttiği şekilde, yetişkin gözetiminde kullanmalıdır.

Dikkat: Bu ürün, alerjik reaksiyonlara neden olabilecek doğal kauçuk lateks içerir.

TheraBand Yüksek Direnç Bantlarını kullanırken şu talimatlara daima uyun:
- Her egzersize başlamadan önce bandın ellerinize/ayaklarınıza iyice sabitlenmiş olduğundan emin olun. Tüm aksesuarlara iyice sabitlendiğinden emin olun. Bandı bir yere sabitliyorsanız sağlam bir nesneye iyice taktığınızdan emin olun.
- Bandı, herhangi bir şekilde başınıza çarparak gözlerinize hasar verecek şekilde kullanmayın. Göz koruması kullanın.
- Kendinizi rahat hissedene kadar ününü kullanmadan egzersiz yapın. Ardından, ürünü kullanarak egzersiz yapmaya başlayın.
- Bu ürünü herhangi bir kişiyi veya nesneyi kaldırmak ya da kendi vücut ağırlığınızı desteklemek için kullanmayın.
- Sabitleme noktasını egzersiz boyunca gözlemleyin. Direnç bantları, kullanım sırasında kopabilir veya sabitlendiği noktadan kayabilir. Vücudunuza çarpabilir veya düşmenize neden olabilir. Bu da ciddi yaralanmalara yol açabilir.
- TheraBand® ürününü gerginken bırakmayın. ⚠ **Bandın aniden geri çarpmasına izin vermeyin.**
- Ürünü, hareketsiz haldeki (durgun) uzunluğunun 3 katından fazla germeyin.
- Tüm egzersizleri yavaş ve kontrollü bir şekilde yapın. Hiçbir zaman, "kontrolden çıkmış" hissetmemelisiniz. Ürünün sizi kontrol etmesine izin vermeyin, kontrolün sizde olmasına dikkat edin.
- Ayakta yapılan egzersizlerde, vücut hizası çok önemlidir. Dengenizi her zaman koruyun. Egzersizler sırasında uygun postür ve duruş sağlayın.
- Uygun postür ve duruş örnekleri için THERABAND.COM/INFO adresine bakın.
- Kullanım öncesinde bandın ucunu mutlaka güvenli ve sıkı bir şekilde tutun.
- Tüm egzersiz programlarında olduğu gibi, ilk birkaç gün boyunca kas ağrısı yaşanabilir. Ağrı birkaç günden fazla sürerse Sağlık Uzmanınıza danışın.
- Bu egzersizleri yaparken dengeli bir şekilde nefes alın. Daha zor tekrar aşamasında nefes verin; hiçbir zaman nefesinizi tutmayın.
- Baş dönmesi, nefes darlığı, ağrı artması veya mide bulantısı yaşamanız halinde egzersiz yapmayı bırakın. Acilen sağlık uzmanınıza danışın.
- Ağrınız olduğunda egzersiz yapmayın.
- Bu ürün oyuncak değildir.
- TheraBand ürünlerini kimsenin yüzüne veya vücuduna doğrultup bırakmayın.
- TheraBand® ürünleri çiğnenmemeli ve yutulmamalıdır.

TheraBand Yüksek Direnç Bantlarının Bakımı:
Hasarlı ürünü imha edin.
- Klorlu suyla (örneğin havuzda, spada, jakuzide) kullandıysanız bandı musluk suyuyla iyice yıkayın ve nazikçe kurulayın.
- Her kullanımdan sonra aksesuardan veya sabitleme noktasından çıkarın.
- Temizlemek için hafif sabun ve ılık su kullanıp sonrasında nazikçe kurulayın.
- Serin, kuru, doğrudan güneş ışığı almayan bir yerde saklayın ve aşırı sıcaklardan kaçının.

En güncel bilgi ve talimatlar için lütfen THERABAND.COM/INFO adresini ziyaret edin.
Güvenliğe ve ürünün bakımına ilişkin bilgileri http://www.theraband.com/care-and-safety adresinde bulabilirsiniz. Sembollerin açıklamalarını http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary adresinde bulabilirsiniz.

Bu ürünü kullanırken meydana gelen ciddi olaylar derhal Performance Health'e ve yerel Yetkili Makama bildirilmelidir.

THERABAND DYNAMIC RESISTANCE (HU)

NAGYELLENÁLLÁSÚ SZALAGOK

BEMUTATÁS

Rendeltetésszerű Használat:
A TheraBand® nagyellenállású szalagokat az Ön sportteljesítményének fokozására, kondíciója javítására és erejének növelésére tervezték. A TheraBand nagyellenállású szalagok strapabíróak, és úgy a felső- mint az alsótest erőnlléte fejlesztésének kényelmes és hordozható eszközei. Négy növekvő ellenállásszint-fokozatban kaphatók, a TheraBand nagyellenállású szalagok ideális megoldást kínálnak rugalmasságfejlesztő, a sérülésekből való rehabilitációt támogató edzésgyakorlatok végzésétől, egészen a teljes test edzéséig.

TheraBand® Nagyellenállású Szalagok (Ellenállás Táblázat)
A becsült ellenállásszintek a 100%-os és 200%-os megnyúlás közötti húzóerőt jelentik.

TÉTEL	SZÍN	Becsült ellenállás kg-ban (100%-os megnyúlásnál)	Becsült ellenállás kg-ban (200%-os megnyúlásnál)
THERABAND NAGYELLENÁLLÁSÚ szalag - Könnyű / 7 kg		15 LB / 7 KG	20 LB / 9 KG
THERABAND NAGYELLENÁLLÁSÚ szalag - Közepes / 11 kg		25 LB / 11 KG	35 LB / 16 KG
THERABAND NAGYELLENÁLLÁSÚ szalag - Nehéz / 16 kg		35 LB / 16 KG	50 LB / 23 KG
THERABAND NAGYELLENÁLLÁSÚ szalag - Extra nehéz / 23 kg		50 LB / 23 KG	80 LB / 36 KG

Figyelem: A TheraBand® ovális jelzése a szalag nyugalmi helyzetét mutatja. Ha a szalagot nyugalmi helyzetének kétszeres hosszára nyújtják (100% megnyúlás), a jelzés köralakúvá válik (lásd az alábbi illusztrációt).

FONTOS BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK

Ez egy biztonsági figyelmeztető jelzés. Arra való, hogy fontos biztonsági tudnivalókra figyelmeztesse Önt. A balesetek és személyi sérülések elkerülése érdekében olvassa el, és tartsa be az ilyen jelet követő összes biztonsági figyelmeztetést.

Az ellenállásszalagok minden egyes használata előtt kövesse ezeket az utasításokat:
- A TheraBand® termékeket csak rendeltetésszerűen szabad használni. Helytelen használatuk súlyos sérülést okozhat. Szigorúan tartsa be az Önt kezelő egészségügyi szakember utasításait és a www.theraband.com/care-and-safety oldalon található utasításokat. Ha nem követi az utasításokat a nyúlékony ellenálló termékek megcsaphatják a testét, eláncsolhatják vagy súlyos sérülést okozhatnak.
- Bármilyen edzésprogram elkezdése előtt beszéljen az Önt kezelő egészségügyi szakemberrel. Ha orvosi kezelés alatt áll, a termék használata előtt kérje ki kezelőorvosa jóváhagyását.
- Ha fizikoterápiás kezelése részeként, vagy rehabilitációs célokra használja ezt a terméket, ezt beszélje meg egészségügyi szakemberrel.
- A rendelkezésre bocsátott edzésjavaslatok csak tájékoztató jellegűek. Nem pótolják az Önt kezelő egészségügyi szakember által adott utasításokat.
- Minden használat előtt és után vizsgálja meg a terméket sérülés szempontjából. Sérülés szempontjából ellenőrizze azokat a részeket, ahol kiköttette a szalagot, rögzítési pontra csatlakoztatta vagy fogantyúkat kötött rá. Ne használjon szakadt, kilyukadt vagy vágott szalagot. A sérült terméket azonnal selejtezze ki.
- Kerülje az éles tárgyakat, például ékszereket, gyűrűket, körmöket, a padlón vagy a talpa alatt lévő olyan tárgyakat, amelyek kilyukaszthatják vagy elszakíthatják a szalagot. Ha vágásokat, szakadásokat vagy lyukakat talál a terméken, azonnal selejtezze ki.
- A TheraBand® termékeket csak olyan nyitott területen használja, ahol szabadon mozoghat. Kerülje a botlásveszélyes területeket. Ne használja nedves vagy csúszós padlókon.
- Azt az ellenállásszintet használja, amely mellett még helyesen és biztonságosan tud minden gyakorlatot elvégezni.
- Ha ennek a szalagnak a használatát az Önt kezelő egészségügyi szakember javasolta, akkor kérje ki a véleményét, mielőtt a következő, magasabb ellenállásszintű termékre továbblépne.
- Ez a termék nem játék. Gyermekektől és háziállatoktól elzárva kell tartani. Gyermekek csak felnőtt felügyelete alatt és testnevelő szakember előírásai szerint használhatják.

Figyelem: Ez a termék természetes gumilatexet tartalmaz, amely allergiás reakciót okozhat.

A TheraBand nagyellenállású szalagok alkalmazása közben mindig kövesse ezeket az utasításokat:
- Minden gyakorlat megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a szalag biztosan van-e a kezeihez/lábaihoz csatlakoztatva. Ellenőrizze a bármilyen kiegészítőhöz való biztonságos csatlakoztatást. Ha csatlakoztatja a szalagot, ügyeljen arra, hogy biztonságosan legyen merev tárgyra rögzítve.
- Ne használja a terméket oly módon, hogy az visszacsaphasson a feje felé és szemsérülést okozhasson. Viseljen védőszemüveget.
- A gyakorlatokat a termék nélkül végezze, amíg teljesen biztos nem lesz bennük. Ezután kezdje meg a termékkel végzett gyakorlatokat.
- Sohase használja ezt a terméket egy személy, vagy bármilyen más tárgy padló fölé való felemelésére, vagy saját testsúlyának megtartására.
- Gyakorlatok végzése alatt mindig figyelje a csatlakoztatási pontot. Használat közben bármelyik ellenállásszalag elszakadhat vagy kicsúszhat a rögzítési pontjából. Megcsaphatja a testét vagy elgáncsolhatják, ezekkel súlyos sérüléseket okozhat.
- A megfeszített TheraBand® ellenállás terméket soha ne engedje el. ⚠ **Ne hagyja, hogy a szalag visszacsapjon.**
- Ne feszítse túl a terméket (nyugalmi hosszának több mint 3-szorosára).
- Minden gyakorlatot lassan, ellenőrzött módon végezzen. Sose érezze, hogy „elvesztette a kontrollt". Kontrollálja a terméket ahelyett, hogy az kontrollálná Önt.
- Az álló gyakorlatoknál a test egyenes állása kritikusan fontos. Mindig őrizze meg az egyensúlyát. Gyakorlatok végzése alatt őrizze meg a helyes testtartást.
- A helyes testtartás példáit a THERABAND.COM/INFO oldalon nézheti meg.
- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a szalag végét biztonságosan és biztosan tartja-e a markában.
- Mint minden edzésprogramnál, izomlázat érezhet az első néhány napban. Ha a fájdalom néhány napnál hosszabb ideig jelentkezik, beszéljen az Önt kezelő egészségügyi szakemberrel.
- Lélegezzen egyenletesen a gyakorlatok végzése közben. Fújja ki a levegőt az ismétlés nehezebb fázisában, és sose tartsa vissza a légzését.
- Ha elszédül, nehéz légzést, erősebb fájdalmat vagy betegség kezdetének az érzését tapasztalja, hagyja abba az edzést. Azonnal keresse fel az Önt kezelő egészségügyi szakembert.
- Ne edzzen amíg fájdalmat érez.
- Ez a termék nem játék.
- TheraBand termékekkel ne csapjon senki arca vagy teste felé.
- A TheraBand® termékeket nem szabad megrágni vagy lenyelni.

A TheraBand nagyellenállású szalagok ápolása:
A sérült terméket selejtezze ki.
- Ha klóros vízben használja (például uszodában, fürdőben vagy masszázsmedencében), alaposan öblítse ki csapvízben a szalagot és törölje szárazra.
- Használat után vegye le bármilyen tartozékról vagy rögzítési pontról.
- Tisztításhoz használjon enyhén szappanos meleg vizet, törölje szárazra.
- Tárolja hűvös, száraz és közvetlen napfénytől, szélsőséges hőmérsékletektől mentes helyen.

A legfrissebb utasításokat és információkat a THERABAND.COM/INFO oldalon találja.
A biztonsági és termékápolási információkat itt találja: http://www.theraband.com/care-and-safety
A jelmagyarázatot itt találja: http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Az ennek a terméknek a használata során tapasztalt súlyos eseményeket azonnal be kell jelenteni a Performance Health és az illetékes helyi hatóság számára

THERABAND DYNAMIC RESISTANCE (ZH)

高强度弹力带

产品介绍

预期用途：
TheraBand® 高强度弹力带旨在改善您的运动表现，促进健康并增强力量。TheraBand 高强度弹力带经久耐用、方便携带，有助于您锻炼上下肢的肌力。TheraBand 高强度弹力带有四种渐进式阻力位，是提高柔韧性、损伤康复和全身锻炼的理想解决方案。

TheraBand® 高强度弹力带（阻力图）
阻力位是根据将弹力带拉伸至 100% - 200% 伸展率之间的拉伸力而估计的值：

品目	颜色	估计阻力（单位：磅）（伸展率为 100%）	估计阻力（单位：磅）（伸展率为 200%）
THERABAND 高强度弹力带 - 低强度 / 15 磅		15 磅 / 7 千克	20 磅 / 9 千克
THERABAND 高强度弹力带 - 中强度 / 25 磅		25 磅 / 11 千克	35 磅 / 16 千克
THERABAND 高强度弹力带 - 高强度 / 35 磅		35 磅 / 16 千克	50 磅 / 23 千克
THERABAND 高强度弹力带 - 超高强度 / 50 磅		50 磅 / 23 千克	80 磅 / 36 千克

请注意： 当弹力带静置时，TheraBand® 图标为椭圆形。当弹力带拉伸至静置长度的两倍（伸展率为 100%）时，图标将变为圆形（见下图）。

重要安全信息

这是安全警告标志，用于告知您重要的安全信息。为避免事故和人身伤害，请仔细阅读并遵守此标志后面的所有安全信息。

每次使用 TheraBand 高强度弹力带前，请遵循以下说明：
- 请勿将 TheraBand® 产品用作他途。如果使用不当，可能会造成严重伤害。请务必遵循医护人员提供的指示以及 www.theraband.com/care-and-safety 网页上的说明。如不遵循这些说明，弹性阻力产品可能会弹击您的身体或导致您跌倒，或造成严重伤害。
- 开始任何锻炼计划前，请咨询您的医护人员。如果您有健康问题，请在使用此产品前征得医护人员的同意。
- 如要将此产品用于物理治疗或康复治疗，请咨询医疗专业人员。
- 所提供的锻炼建议仅供参考。不可取代医护人员给您的指示。
- 请在每次使用前后检查产品是否损坏。弹力带可系在或绑在支撑点上，或绑在把手上，请检查该处是否有任何损坏。如已撕裂、刺穿或出现刮痕、切伤使用。如产品已损坏，请立即丢弃。
- 请避开珠宝、戒指、指甲等尖锐物品、地面上或者鞋底的物品，以免可能会刺穿或撕裂弹力带。如发现弹力带有刮痕、撕裂或刺穿，请立即丢弃。
- 仅在可以自由活动的开阔场地使用 TheraBand® 产品。避开有绊倒危险的区域。请勿在湿滑地面上使用。
- 请按需调节阻力位，以便正确安全地完成每次锻炼。
- 如果您的医护人员建议使用此弹力带，请在增加至下一等级之前咨询他们的意见。
- 此产品并非玩具。避免儿童或宠物接触。儿童只能按照锻炼专业人员的规定在成人监督下使用。

注意：此产品含天然乳胶，可能导致过敏反应。

在使用 TheraBand 高强度弹力带时，请务必遵循以下说明：
- 每次开始锻炼前，请确保弹力带牢牢地贴在您的手/