

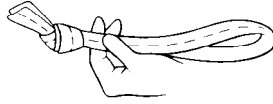
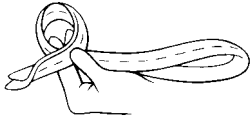
Günstige Preise und gute Beratung - bei Fachleuten !

fitness • therapie • ergonomie



Branderweg 28, 91058 Erlangen, Tel.: 09131- 940 29 78, Fax : 09131- 940 29 96,
E-mail : info@physioshop.de, Web-Shop: http://www.physioshop.de

thera-fix®-Handhabung



Legen Sie die beiden Enden des **thera-fix®**-Fixierbandes auf einander und schließen es mit einem einfachen „Haushaltsknoten“ zur Schlaufe.

Nun legen Sie, wie abgebildet, die Schlaufe um das Theraband. Wenn Sie beidarmig arbeiten wollen, wird die Schlaufe in der Mitte des Bandes befestigt, bei einseitiger Übung wird die Schlaufe ca. 10cm vor dem Therabandende angebracht.



Nun können Sie bei Übungen im Raum mit einem Fuß in die Schlaufe steigen:

Das Theraband wird somit hervorragend fixiert, vor Verschmutzung und vor eventueller Schädigung durch ungeeignetes Schuhwerk geschützt.

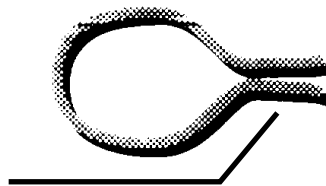
Entsprechend der Abbildung können Sie das Theraband mit dem **thera-fix®**-Fixierband an der Sprossenwand befestigen. Je nachdem über welche Sprosse Sie dann das Theraband leiten, werden die Angriffsrichtung und -höhe der Widerstandskraft definiert, vergleichbar mit der Umlenkrolle eines Zugapparates. Analoges gilt bei der Verwendung einer Tür zur Befestigung der **thera-fix®**-Schlaufe.

Vorsicht: Die Türe dann bitte stets abschließen



Vgl. hierzu das „Trainingsbuch Thera-Band“. Sie können in der **thera-fix®**-Schlaufe gleich mehrere Therabänder, unterschiedlicher Stärke befestigen, einen „Therapiebaum“ bilden: Je nach Übung und/oder Patient können Sie die Intensität gut dosieren: gelb,rot,gelb+rot,grün,grün+gelb,grün+rot,grün+rot+gelb.

Egal, ob Sie die Theraband-Schlinge frei im Raum oder, wie abgebildet, an der Sprossenwand befestigt, verwenden, stets sind **die beiden Therabandenden SO übereinander zu legen**.



NIEMALS so
über einander
legen!



Der Verschluß der Theraband-schlinge sollte niemals in der Mitte, sondern immer auf der Seite angebracht werden !

