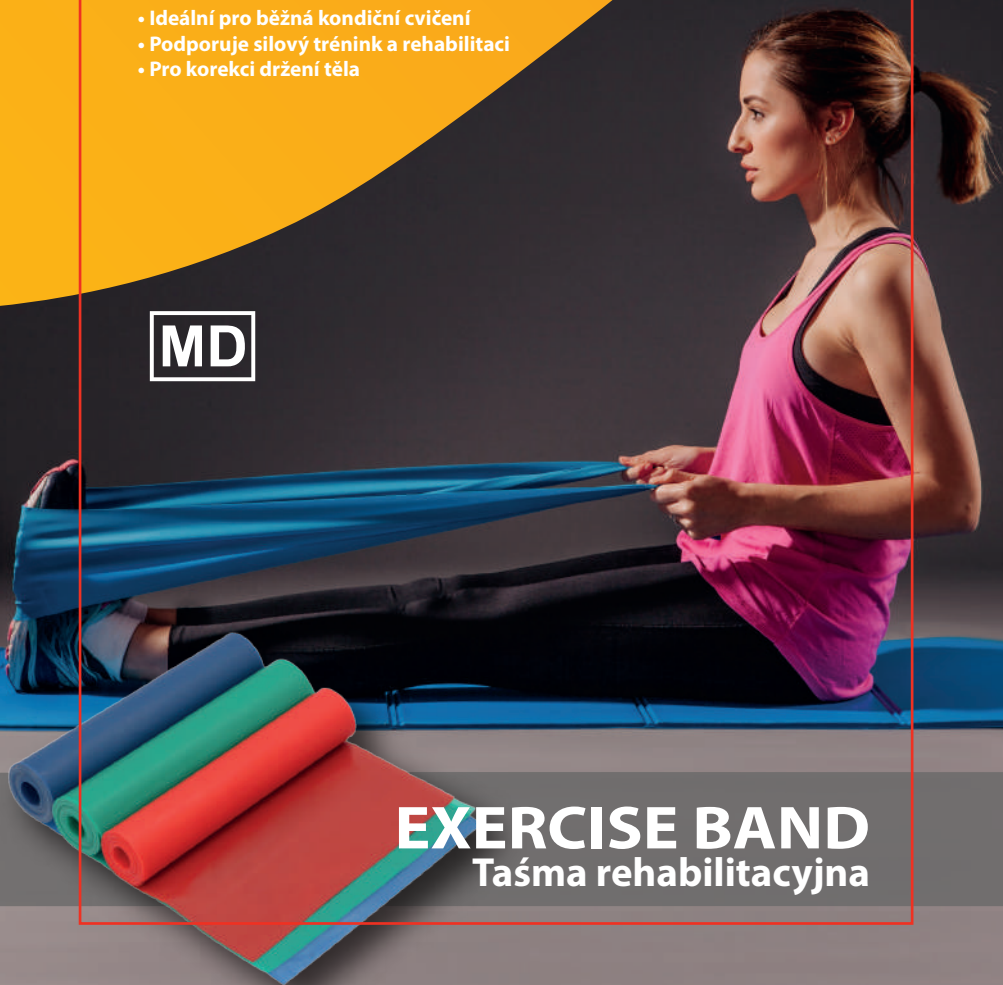


Qmed®

EXERCISE BAND

- Idealna do ćwiczeń ogólnorozwojowych
- Wsparcie w treningu siłowym i rehabilitacji
- Do korekcji postawy
- Perfect for general development exercises
- Support in strength training and rehabilitation
- For posture correction
- Ideální pro běžná kondiční cvičení
- Podporuje silový trénink a rehabilitaci
- Pro korekci držení těla



EXERCISE BAND
Taśma rehabilitacyjna

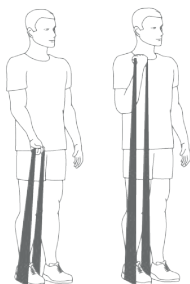
exercises **ĆWICZENIA** *cvičení*

Przykładowe ćwiczenia o różnym stopniu intensywności do wzmocnienia mięśni całego ciała. Wybierz ćwiczenia dostosowane do swoich możliwości. Pamiętaj, aby wykonać ćwiczenia zawsze z obu stron ciała. Wytrzymaj w pozycji tak długo, dopóki jesteś w stanie wykonać ją prawidłowo i pewnie. Wraz z częstotliwością praktyki, liczbę powtórzeń można stopniowo zwiększać do 15-20. Po zakończeniu treningu, spędź kilka minut na ćwiczeniach rozciągających a potem na relaksie.

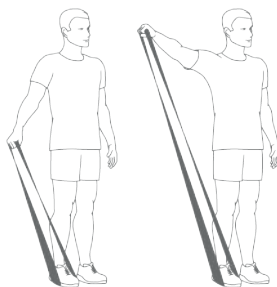
Sample exercises with varying degrees of intensity, to strengthen the muscles of the entire body. Choose exercises suited to your abilities. Remember to do the exercises symmetrically on both sides of the body. Hold the pose as long as you can do it correctly. With the frequency of exercise, the number of repetitions can be gradually increased to 15-20. After your workout is complete, spend a few minutes for stretching and then relaxing.

Ukážkové cviky různé intenzity pro posílení svalů v celém těle. Vyberte si cviky přizpůsobené vašim schopnostem. Nezapomeňte cviky vždy provádět na obě strany těla. Držte pozici tak dlouho, jak ji dokázáte správně a sebejistě provést. S rostoucí frekvencí cvičení lze počet opakování postupně zvyšovat na 15–20. Po dokončení cvičení se na několik minut protáhněte a poté relaxujte.

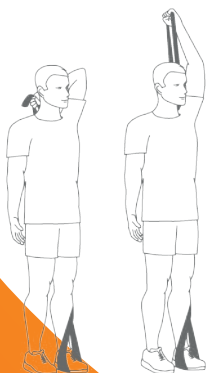
1



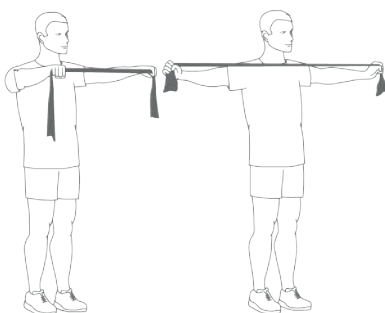
2



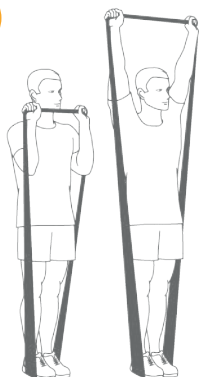
3



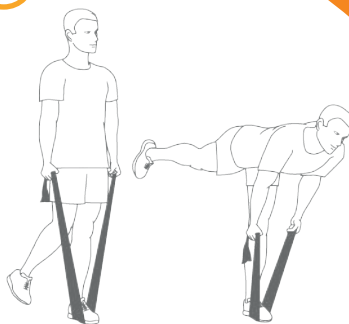
4



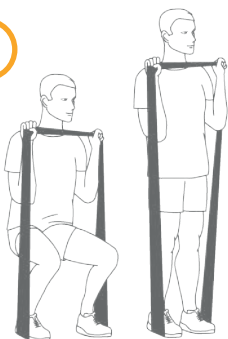
5



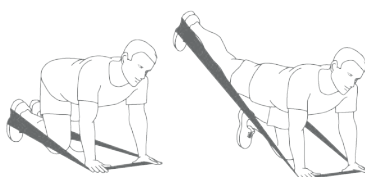
6



7



8



PL

Exercise Band Taśma rehabilitacyjna do ćwiczeń. Idealna do rehabilitacji. Taśmy są wykorzystywane do treningu oporowego, mającego na celu poprawę siły mięśniowej określonych grup mięśniowych osłabionych wskutek unieruchomienia pourazowego, po zabiegowego a także w przypadku schorzeń neurologicznych. Pomocne w terapii niestabilności kręgosłupa, stawów, w ćwiczeniach korekcji postawy.

Wskazania:

- Zalecenia do wykonywania ćwiczeń ogólnorozwojowych z użyciem taśmy
- Zalecenie do treningu siłowego i rehabilitacyjnego górnych i dolnych partii mięśniowych z użyciem taśmy

Przeciwwskazania:

- Nie stosować u pacjentów z zaburzeniami i uczucia oraz osób ze zmianami skórnymi typu owrzodzenia, pęcherze, otarcia itp.

Konserwacja:

Myć w letniej wodzie z dodatkiem mydła. Suszyć z daleka od sztucznych źródeł ciepła. Przed ponownym użyciem posypać talkiem.

EN

Exercise Band is a rehabilitation tape for exercise, designed also for rehabilitation. The tapes are used for resistance training aimed at improving the muscle strength of specific muscle groups weakened as a result of post-traumatic and post-operative immobilization, as well as in the case of neurological diseases. The product is used in the treatment of spine and joint instability, and posture correction exercises.

Indications:

- Recommendations for general development exercises with the use of tape
- Recommendation for strength and rehabilitation training of the upper and lower muscles with the use of a tape

Contraindications:

- Do not use for patients with impaired sensation and people with skin lesions such as ulcers, blisters, abrasions, etc.

Maintenance: Wash in lukewarm water with soap. Dry away from artificial heat sources. Use talcum powder before re-use.

Dostępna w trzech kolorach określających stopień oporu.
Available in three colors to indicate the degree of resistance.
K dispozici ve třech barvách, které označují úroveň odporu.



Czerwona (słaby)/ Red (light)/ Červená (slabá)



Zielona (średni)/ Green (medium)/ Zelená (střední)



Granatowa (mocny)/ Navy blue (heavy)/ Modrá (silná)

Skład/ Composition/ Složení: 100% latex
Rozmiar/ Size/ Rozměry: 15cm x 2,5m

ISO 9001/ISO 13485 Certified Manufacturer
BASIC UDI-DI: 59017804DRQM3BMV

CS

Posilovací guma na cvičení. Ideální pro rehabilitaci. Guma se používají k silovému tréninku, jehož cílem je zlepšit sílu specifických svalových skupin oslabených poúrazovou nebo pooperační imobilizací, a také při neurologických onemocněních. Používají se při léčbě nestability páteře a kloubů a při cvičeních pro korekci držení těla.

Indikace:

- Doporučení pro obecná rozvojová cvičení s použitím gumy
- Doporučení pro silový a rehabilitační trénink horních a dolních svalových skupin s použitím gumy

Kontraindikace:

- Nepoužívejte u pacientů s poruchami smyslového vnímání nebo u osob s kožními lézemi, jako jsou vředy, puchýře, odřeniny atd.

Údržba:

Perte ve vlažné mýdlové vodě. Osušte mimo dosah umělého tepla. Před opětovným použitím posypte mastkovým pudrem.

OBJASNIENIE SYMBOLU/ SYMBOLS GLOSSARY/ VYSVĚTLENÍ POUŽITÝCH SYMBOLŮ



Conformité Européene
Zgodność z wymogami UE
European Conformity
Shoda s požiadavky EÚ



Data produkції/ Date of Manufacture/
Datum výroby
Producent/ Manufacturer/ Výrobce



Kod partii/ Batch Code/ Číslo šarže



Zajrzyj do instrukcji używania
Consult Instruction for Use
Viz návod k použití



Ostrzeżenie/ Caution/ Varování



Numer katalogowy/ Catalogue Number/
Katalogové číslo



Wyrób medyczny/ Medical Device/
Zdravotnický prostředek



Chronić przed wilgocią/ Keep dry/
Chraňte před vlhkostí



Chronić przed światłem
Keep away from sunlight
Chraňte před slunečním zářením



/qmedplus



/qmed_plus

www.qmedplus.pl



Druk: AD260126