



THERA BEANS

ANLEITUNG

Art.-Nr.  29153 · Kategorie:  Therapie & Sinnestrainer

TheraBeans®

Gebrauchsanweisung

Produktbeschreibung

Thera-Beans® sind ein einfach zu nutzendes und gleichzeitig hochwirksames Trainingsmittel für die gesamte Muskulatur der Füße, Unterschenkel, der Hand und des Unterarmes.

Entstanden aus einer Trainingsmethode des Leistungssports, - der "Maikiste" russischer Dreispringer, einer Sportart mit extremer Belastung der Sprunggelenke und der stabilisierenden Muskulatur des Fußes - bieten die Thera-Beans® nun eine hygienisch einwandfreie Nutzung im Rahmen der Therapie von Muskelschwächen im Bereich der Beine und des Armes.

Mit einer einfachen Folge von Übungen wird die gesamte Muskulatur trainiert, ohne dabei jedoch überbelastet zu werden. Darüber hinaus erhält man während der Nutzung einen Massageeffekt mit einer Anregung der Durchblutung und es gibt selbstverständlich auch starke sensorische Rückmeldungen - dies macht die Thera-Beans® auch in der Psychomotorik zu einem wertvollen Hilfsmittel.

Der Haupteinsatz erfolgt jedoch in der Rehabilitation von Muskelschwächen der oberen und unteren Extremität (Orthopädie / Chirurgie / Sportreha / Neurologie) für ein einfaches, effizientes Training der Patienten in Eigenregie

Eigenschaften

Thera-Beans® sind aus hochfestem, PVC-freien Kunststoff, die verwendeten Farben sind cadmiumfrei und lebensmittelecht.

Die zwei Größen sind ideal für das Training abgestimmt und geben den Bewegungen einen gleichmäßigen, dosierten Widerstand.

Der Widerstand wird durch die mechanische Reibung der Beans beim Verschieben erzeugt und ist nahezu richtungsneutral, d.h. während der Übungen gibt es keine lastfreie Phase - ein Training in den Beans ist daher am Anfang immer sehr leicht, erschöpft aber die zu trainierenden Muskeln aufgrund fehlender Erholungsphasen relativ schnell.

Für ein Training werden folgende Mengen benötigt:

Basiseinrichtung Fuß / Unterarmtraining
ca. 50 Liter / 30kg Behälter 45cm x 40cm x 40cm

Training beider Füße / beider Unterarme
ca. 80 Liter / 50kg Behälter 60cm x 45cm x 40cm

Die verwendeten Gefäße müssen so groß sein, dass die Beans und die zu übende Extremität vom Volumen aufgenommen werden können.

Die Thera-Beans® sind leicht zu reinigen und zu desinfizieren. Achten Sie bitte nach dem Desinfizieren auf ein gründliches Ausspülen mit klarem Wasser, um Hautreizungen während der anschließenden Arbeit zu verhindern.

Bestimmungsgemäße Benutzung

Thera-Beans® sind ein Trainingsmittel für die Behandlung von muskulären Schwächen bei verschiedenen Indikationen.

Ihr Einsatz erfolgt in einem geeigneten Behälter, der stabil genug sein sollte, das Gewicht der Beans und die Belastung durch den Trainierenden auszuhalten. Er muss so groß sein, dass der Übende nach allen Seiten Platz hat, um die gewünschte Übung durchzuführen und die Beans sich verschoben lassen.

Der Behälter muss stabil und rutschfest aufgestellt werden. Er muss so aufgestellt sein, dass der Übende eine bequeme und sichere Übungsposition einnehmen kann.

Bei Verwendung eines eigenen Behälters beachten Sie bitte die notwendige Stabilität um 30 / 50kg Beans und die Übungen auszuhalten. Achten Sie beim Transport des vollen Behälters auf rückengerechtes Arbeiten und verwenden Sie gegebenenfalls geeignete Transportsysteme.

Für die Übungen

Entfernen Sie Schmuck (soweit möglich) und decken Sie gegebenenfalls gereizte oder wund Hautstellen entsprechend ab.

Stecken Sie Arm oder Fuß/Bein, je nach gewünschter Übung, langsam in die Beans und arbeiten Sie sich mit kleinen Bewegungen in den Beans nach unten, bis entweder ihr Arm bis knapp über den Ellbogen oder das Bein bis mindestens handbreit unterhalb des Knies mit Beans bedeckt ist.

Für die spezifischen Übungen beachten Sie die beiliegende Übungsanweisungen (Poster) oder die entsprechenden Anweisungen Ihres Therapeuten. Führen Sie die Übungen exakt nach der Anleitung durch, ansonsten besteht die Gefahr der Überlastung bzw. Fehlbelastung (Problem z.B. bei Frakturen etc.)

Beginnen Sie die Übungen stets langsam und gewöhnen Sie sich an die Bewegungen und den Widerstand (Aufwärmphase).

Arbeiten Sie nie in den Schmerz hinein, sondern nur innerhalb ihres persönlichen Toleranzbereichs - so vermeiden Sie zuverlässig eine schädliche Überlastung.

Steigern Sie die Intensität der Übung (Geschwindigkeit / Bewegungsausschlag) langsam auf die Ihnen maximal mögliche Stärke und üben Sie bis Sie entweder die Bewegung nicht mehr korrekt ausführen können oder ihre Muskeln erschöpft sind.

Beenden Sie dann die Übung und nehmen Sie Arm oder Bein aus den Beans. Üben Sie erst nach einer entsprechenden Pause (ca. 5 - 8 Stunden)

Pour un entraînement il est nécessaire d'avoir les quantités suivantes:

Disposition de base pour en entraînement du pied et de l'avant-bras
environ 50 litres / 30 kg
Grandeur du récipient environ 45cm x 40cm x 40cm

Pour un entraînement des deux pieds et des deux avants-bras
environ 80 Liter / 50kg
Grandeur du récipient environ 60cm x 45cm x 40cm

La grandeur du récipient utilisé doit être approprié de manière à ce que la partie à rééduquer est de la place pour faire des mouvements dans le TheraBeans®.

Les TheraBeans® sont faciles à nettoyer et à désinfecter. Après chaque désinfection, faites bien attention de rincer abondamment à l'eau claire les TheraBeans® afin d'éviter une irritation de la peau l'hors de l'emploi.

Description d'utilisation

Les TheraBeans® sont un moyen de rééducation pour le traitement des muscles faibles ou fragiles ordonné pour de différentes indications.

L'emploi des ces TheraBeans® doit être effectué dans un récipient approprié pouvant résister au poids et à la charge dû aux mouvements effectués par la partie à rééduquer.

Le récipient doit être stable et non glissant. Il doit être installé de sorte que le patient soit à son aise pendant la rééducation. Il doit être assez grand pour que les TheraBeans® restent mobiles.

Par l'emploi de son propre récipient, bien faire attention à ce qu'il soit solide pour pouvoir contenir 30 à 50kg de TheraBeans® et à pouvoir supporter la pression dû aux mouvements effectués. Pendant le transport faite bien attention à la solidité du récipient pour éviter tout incident. Ménager votre dos. Il est conseillé d'utiliser un moyen de transport approprié.

Pour les exercices

Oter si possible tous les bijoux et protéger les parties enflammées ou blessées.

Plonger lentement selon l'exercice désiré le bras, le pied ou la jambe et faire de petits mouvements circulaires de façon à ce que la partie à rééduquer s'enfonce sans douleur jusqu'à ce que par exemple le bras soit recouvert jusqu'au dessus du coude de TheraBeans® ou bien que la jambe soit au minimum recouverte jusqu'au dessus du mollet.

Pour les exercices spécifiques respecter le mode d'emploi décrit sur le poster (ici à partir de 15 kg) ou bien suivre les conseils donnés par votre thérapeute. Faites les exercices exactement comme indiqué, sinon il peut y avoir un risque de surcharge pour les articulations (par exemple en cas de fracture).

Commencer les exercices toujours lentement de façon à vous habituez aux mouvements et à la résistance (échauffement).

Travailler de façon à ne pas avoir de douleur, c'est à dire selon vos possibilités, de façon à éviter une surcharge nocive.

Progresser lentement l'intensité des exercices (vitesse, mouvements) et continuer ces mouvements jusqu'à épuisement des muscles.

Terminer enfin ces exercices et ressortir les bras ou la jambe des TheraBeans®. Commencer cet entraînement seulement après un temps de repos (de 5 à 8 heures)

Remarques importantes

Ne pas laisser à la portée d'enfants de moins de 36 mois sans surveillance.

Les TheraBeans® ne sont pas à consommer

Les TheraBeans® ne doivent être employé que selon les indications du thérapeute.

Ne pas utiliser l'hors de troubles de la circulation comme les thromboses (risque d'embolie)

Les parties de la peau écorchée ou enflammée doivent être protégées.

L'hors de fracture ou d'instabilité des articulations et des os, bien faire attention de faire une correcte rééducation pour éviter une surcharge des membres. Prenez conseil chez votre thérapeute.

Date techniques

matière: Polypropylène
poids : 600g = 1 litre

Nettoyage

Approprié pour tous les désinfectants et détergents réguliers. (La surface des TheraBeans® peut devenir mat en occasion)

Conditions de stocker, de transport et d'emploi

Les conditions idéales sont des températures de plus de 0°Celsius. Sans directe rayon solaire. Les TheraBeans® ne contiennent pas de stabilisant ultra-violet.

Les conditions de rangement sont de 1°Celsius jusqu'à 50°Celsius, mais on peut les réchauffer sur un radiateur ou bien dans un four (Ne pas mettre dans les micro-onde, parce que la couleur contient des particules métallique.

Fabricant et contact

Jakobs GmbH
D-52388 Noervenich
Tel.: ++49 (0)2426-90466-0

email: info@jakobs.de
www.jakobs.de

Warnhinweise

Kinder unter 3 Jahren niemals unbeaufsichtigt in und mit den Thera-Beans® arbeiten lassen.

Thera-Beans® sind nicht zum Verzehr geeignet.

Thera-Beans® sollten nur nach einer entsprechenden Einweisung und Anraten des Therapeuten eingesetzt werden. Keine Anwendung bei starken Durchblutungsstörungen (z.B. AVK etc.) und bekannten Thrombosen (Gefahr der Embolie).

Offene und gereizte Hautstellen müssen abgedeckt und geschützt werden.

Bei Frakturen oder Instabilitäten in Gelenken und Knochen muss unbedingt auf die korrekte Bewegungsausführung geachtet werden um eine Überbelastung zu vermeiden. Bitte konsultieren sie dazu ihren Therapeuten.

Technische Daten

Materialbezeichnung: Polypropylen
Raumgewicht: 600 g = 1 Liter

Reinigung

Für die regelmäßige Reinigung mit handelsüblichem Desinfektionsmitteln geeignet, ggf. kann die Oberfläche nach einiger Zeit etwas matt werden.

Lager-, Transport- und Betriebsbedingungen

Die idealen Bedingungen liegen oberhalb des Gefrierpunktes bei Vermeidung direkter Sonneneinstrahlung. Enthält keinen UV-Schutz, da dies nur durch Beigabe sog. Weichmacher erreichbar ist.

Temperaturbereich

Von ca. 1 Grad bis ca. 50 Grad Celsius im Backofen oder auf der Heizung erwärmbar, (nicht in der Mikrowelle).

Hersteller und Kontaktadresse

Jakobs GmbH
D-50150 Kerpen
Tel.: ++49 (0)2426-90466-0

email: info@jakobs.de
www.jakobs.de



Manual instruction

Product-Description

TheraBeans® are an easy to use and highly efficient exercise-device for all the muscles of feet, lower leg, hands and forearms.

Developed from a training-method of high performance sports - the "corn-box" of Russian triple-jumpers, a sport with an extreme stress for the upper joint of the ankle and the stabilizing muscles of the foot - the TheraBeans® now offer a hygienically perfect utilization within the therapy of paretic muscles

Every muscle is trained with a simple set of exercises without being overloaded. At the same time a massage-effect with an increase of blood-circulation is achieved. Also strong sensorimotoric responses are created - the TheraBeans® therefore are an valuable tool for psychomotorical therapy too.

Priority of use is the rehabilitation of paretic muscles in upper and lower extremity (orthopedics, surgery, sport-rehabilitation, neurology) for a simple, efficient training of patients under own regimen.

Features

TheraBeans® are made of highly stable, PVC-free plastic. The used colors are cadmium-free and food-proof.

The two sizes are ideally tuned for the training and offer an even, well-dosed resistance to movements.

Resistance is generated by the mechanical friction of the beans when moved and is nearly neutral in direction - thus having no load-free phase - training in the beans is therefore always very easy in the beginning, though very exhausting for the muscles in a short time due to missing relaxation periods.

For a training the following amounts are needed:

Base-Set foot / forearm training
approx. 50 Liter / 30kg Case-size 45cm x 40cm x 40cm

Training both feet / both forearms
approx. 80 Liter / 50kg Case-size 60cm x 45cm x 40cm

The used case must be so large, that the TheraBeans and the body-part to be exercised can be taken into the volume even when moving.

TheraBeans® are easily cleaned and disinfected. Please take care for sufficient rinsing with clear water after disinfection, to avoid skin irritations when working later.

Regular Use

TheraBeans® are a training-device for a therapy of paretic muscles at various indications.

They are used in a suitable case, which is firm enough to cope with the weight of the beans and the load of the exercising person.

It must be large enough to provide ample space for the exercising person and permitting the exercise and the movement of the beans.

The case must be placed secured and slip-free. The exercising person must be able to maintain a comfortable and safe exercise-position.

Please take care for proper back-safe working when moving the filled case or use suitable transport-tools.

Preparations for the Exercises

Take off all jewelry and accessories (as possible), if needed cover irritated or wounded parts of skin.

Put arm or leg/foot, according to the desired exercise, slowly into the beans and work yourself downwards into the beans with small movements until your arm is covered with beans shortly above the elbow or your leg at least one hand below the knee.

Follow the adjoining exercise-instruction poster (from 15kg package on) or the correspondent instructions of your therapist for the specific exercises. Take care for minute execution of the instructions as there is a risk to be overloaded or wrongly loaded (problem e.g. at fractures).

Always start the exercises slowly and get accustomed to the movements and the resistance (warm up).

Never work into the pain, always remain within your personal range of tolerance - dangerous overload is thus avoided reliably.

Slowly increase the intensity of the exercise (velocity / range of motion) to your personal maximum possible strength and work out until you are no longer able to execute the movement properly or your muscles are exhausted.

Finish the training and take arm/leg out of the beans. Do not take up the work-out before finishing a relevant break (approx. 5 - 8 h).

Warnings

Children below the age of 3 are not allowed to work with and in the TheraBeans®, if not monitored.

TheraBeans® are not suitable to be eaten

TheraBeans® should only be used when properly instructed and on suggestion of a therapist

Do not use TheraBeans® at strong circulatory disorders (arterial occlusion etc.) and known thrombosis (risk of embolism).

Wounded or irritated skin parts must be covered and protected.

Exact execution of the exercise movements is essential at existing fractures or other instabilities in joints and bones to avoid dangerous overload. Please consult your therapist on this topic.

Technical Data

Material: Polypropylene
Density: 0.6 kg per liter

Cleaning

Suitable for standard detergents / disinfectants for regular cleaning (sometimes surface of beans will get dim after a time)

Conditions of storage, transport and use

Ideal conditions are temperatures above 0° Celsius. Avoid direct sun. The TheraBeans® contain no uv-stabilizer as this could only be achieved by recruiting plastic-softeners.

Temperature range is from 1°Celsius up to 50°Celsius, warmed up in oven or on heating (do not use microwave as the colour contains small metallic quantities)

Producer and contact
Jakobs GmbH
D-52388 Noervenich
Tel.: ++49 (0)2426 90466-0

email: info@jakobs.de
www.jakobs.de



Mode d'emploi

Description du produit

Les TheraBeans® sont simples à employer mais en même temps ils sont un moyen d'entraînement très efficace pour toute la musculature des pieds, des jambes, des mains et des avant-bras.

Cette méthode est originaire d'une méthode d'entraînement pour sport de compétition nommée " caisse de maïs " employée par des sportifs russes du triple saut. C'est un sport qui met en épreuve la cheville et les muscles stabilisant du pied.

Les TheraBeans® offrent à présent une hygiène incontestable, utilisés dans le cadre des thérapies de muscles faibles dans le domaine de la jambe et du bras.

Avec une simple suite d'exercices toute la musculature sera entraînée sans y être cependant surchargée. Au delà de cela on obtient durant l'utilisation un effet de massage (massothérapie) avec une stimulation de la circulation et cela donne dans tous les cas une forte réponse de la motricité-sensorielle. C'est pour cela que les TheraBeans® sont un moyen très apprécié dans le domaine de la psychomotricité.

L'emploi le plus fréquent résulte cependant dans la réhabilitation de l'affaiblissement des extrémités des muscles supérieurs et des extrémités des muscles inférieurs (orthopédie / chirurgie / sport de réhabilitation / neurologie) par un simple et efficace entraînement sous la propre régie du patient.

Caractéristiques

Les TheraBeans® sont constitués de plastique très ferme, ne contenant pas du PVC. Les couleurs employées ne contiennent pas de cadmium et ne sont pas nocives.

Les deux grosseurs différentes sont exactement adaptées à l'entraînement et permettent aux mouvements une résistance régulière et dosée.

La résistance sera produite par le frottement mécanique des Beans, causé par le déplacement de ces derniers. Cette résistance est presque d'une direction neutre; c'est à dire que pendant l'exercice il n'y a pas de phase sans charge. C'est pourquoi l'entraînement au début dans les Beans est toujours assez facile, mais fatigue relativement vite les muscles à entraîner, en raison de l'absence de temps détente ou de délassement.

TheraBeans®



- Stellen Sie den Behälter mit den TheraBeans rutschfest und stabil auf und suchen Sie sich eine geeignete Ausgangsposition für Ihr Training.
- Je nach gewünschter Übung: Arm oder Bein so in die TheraBeans tauchen, dass der Unterarm bis knapp hinter dem Ellbogen bzw. der Unterschenkel mindestens bis Handbreit unterhalb des Knies mit Beans bedeckt sind und während der gesamten Übung in dieser Tiefe bleiben!
- Offene oder gereizte Hautstellen und Wunden bitte abdecken und entsprechend schützen.
- Kinder unter drei Jahren dürfen nicht unbeaufsichtigt in oder mit den TheraBeans arbeiten.

Übungsposter - Muskeltraining



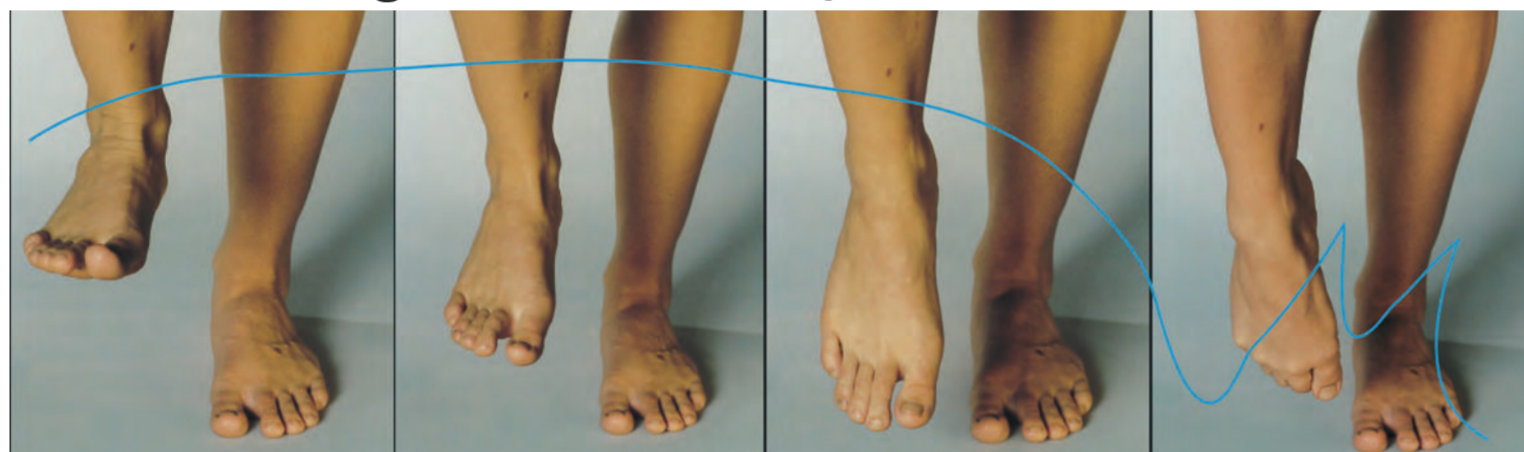
- Beginnen Sie die Übungen immer langsam und gewöhnen Sie sich an die Bewegungen und den Widerstand (Aufwärmphase).
- Arbeiten Sie nie in den Schmerz hinein, sondern nur innerhalb ihres persönlichen Toleranzbereiches - so vermeiden Sie zuverlässig eine schädliche Überlastung.
- Steigern Sie die Intensität der Übung langsam auf die Ihnen maximal mögliche Stärke und üben Sie nur solange, bis Sie die gewünschte Bewegung nicht mehr korrekt ausführen können oder Ihre Muskeln erschöpft sind.
- Beenden Sie dann das Training und nehmen es erst nach einer Pause - in der Regel genügen 5 bis 8 Stunden - wieder auf.



Muskeltraining Fuß - Extension/Flexion

Bewegungsablauf:
Fußrücken abwechselnd hochziehen und hinunterdrücken.

Übungsdauer ca.
15 Minuten.



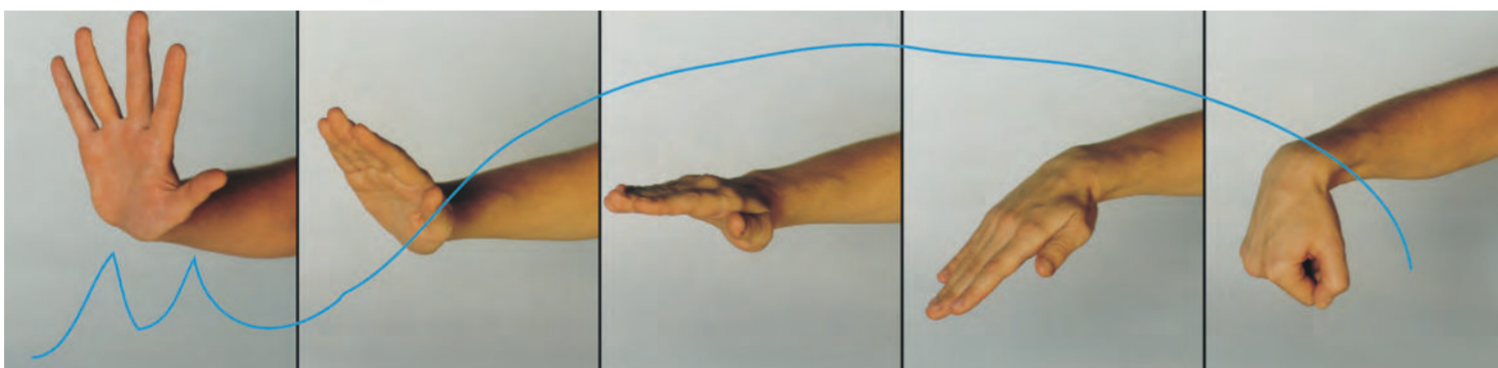
Muskeltraining Fuß - Pronation/Supination

Bewegungsablauf:
Fuß leicht anheben und im Halbkreis von außen seitwärts zur Mitte einwärts bewegen. In der Auswärtsbewegung (Pronation) Fuß hochziehen. In der Einwärtsbewegung (Supination) hinunterdrücken.



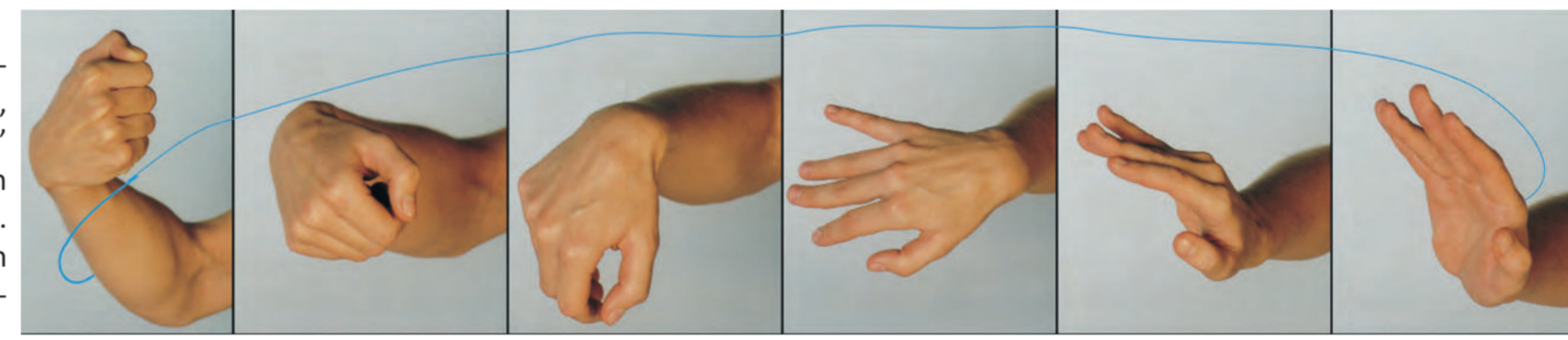
Muskeltraining Hand - Extension/Flexion

Bewegungsablauf:
Handrücken abwechselnd hochziehen und hinunterdrücken. Beim Hinunterdrücken Faust machen, beim Hochziehen Finger strecken und spreizen. Alternative: Arm so drehen, dass die Hand seitlich steht, der Daumen zeigt nach oben.



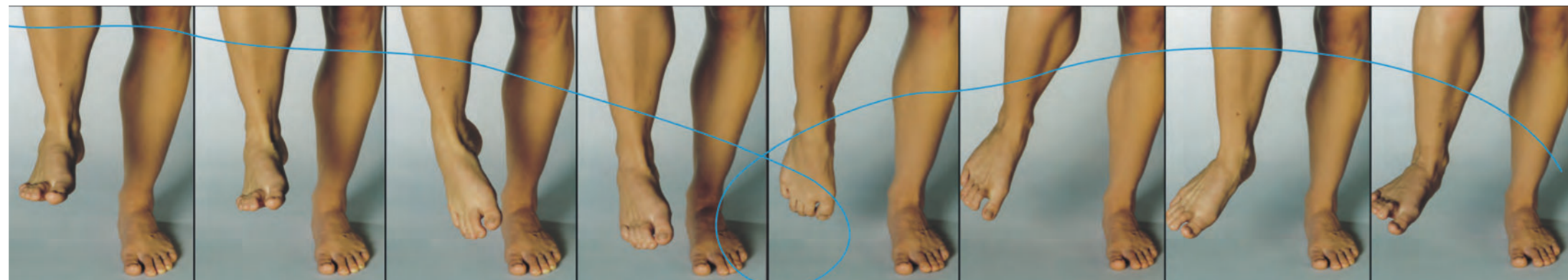
Muskeltraining Hand - Pronation/Supination

Bewegungsablauf:
Die Hand/den Unterarm abwechselnd aus- und einwärts drehen, dabei in die Faust "hineinsehen" (Supination) und auf den Handrücken "sehen" (Pronation). Beim Eindrehen Finger strecken und spreizen, beim Auswärtsdrehen Faust machen.



Muskeltraining Fuß - Rotation

Bewegungsablauf:
Fuß anheben und eine vollständige Kreisbewegung ausführen. In der Einwärtsbewegung (Supination) den Fuß strecken, in der Auswärtsbewegung (Pronation) den Fuß hochziehen (beugen).



Muskeltraining Fuß - Kombinationsbewegung

Bewegungsablauf:
Fuß nicht anheben. In den Beans von links nach rechts "wandern". Nur den Fuß bewegen, nicht mit dem Unterschenkel schieben (Überbelastung / Fehlbelastung)!



Sensomotorische Übungen (ohne Abbildung)

- Greifen Sie gezielt nur eine Bohne (mit Hand oder Fuß)
- Sie bestimmen eine bestimmte Anzahl Beans (bis max. 40 Stück), versuchen Sie diese auf einmal zu greifen und kontrollieren Sie dann das Ergebnis .
- Unterscheiden Sie zwischen großen und kleinen Beans! Auf Anweisung gezielte Zusammenstellungen von großen und kleinen Beans greifen oder abwechselnd nur kleine und nur große Beans.
- Verstecken Sie einen Gegenstand in den Beans und versuchen Sie ihn zu finden (je kleiner der Gegenstand, um so schwieriger)
- Lassen Sie einen unbekanntes Gegenstand in den Beans verstecken, finden Sie ihn und ertasten in den Beans um welchen Gegenstand es sich handelt.
- Bewegen Sie den Gegenstand vorwärts durch die Beans (schieben, nicht festhalten)!

Muskeltraining Hand - Kombinationsbewegung

Bewegungsablauf (ohne Abbildung)
Bewegen Sie die Hand in den Beans so, als ob Sie etwas umrühren, dabei abwechselnd die Richtung ändern.

TheraBeans®



Idee und Konzeption:
Hans-Jörg Gröber
Physiotherapeut u. Sportlehrer
D-71263 Weil der Stadt
copyright Jakobs GmbH
www.jakobs.de



TheraBeans®



- Place the case with the TheraBeans® stable and slipfree and look for a suitable exercise position.
- According to the desired exercise: Sink your arm or leg so deeply into the TheraBeans® that the forearm is at least shortly above the elbow or the lower-leg one hand below the knee covered with beans and stay this deep within the whole exercise.
- Please cover and protect wounded or irritated parts of your skin.
- Children below the age of three must not work in or with the TheraBeans® without monitoring.

Exercises



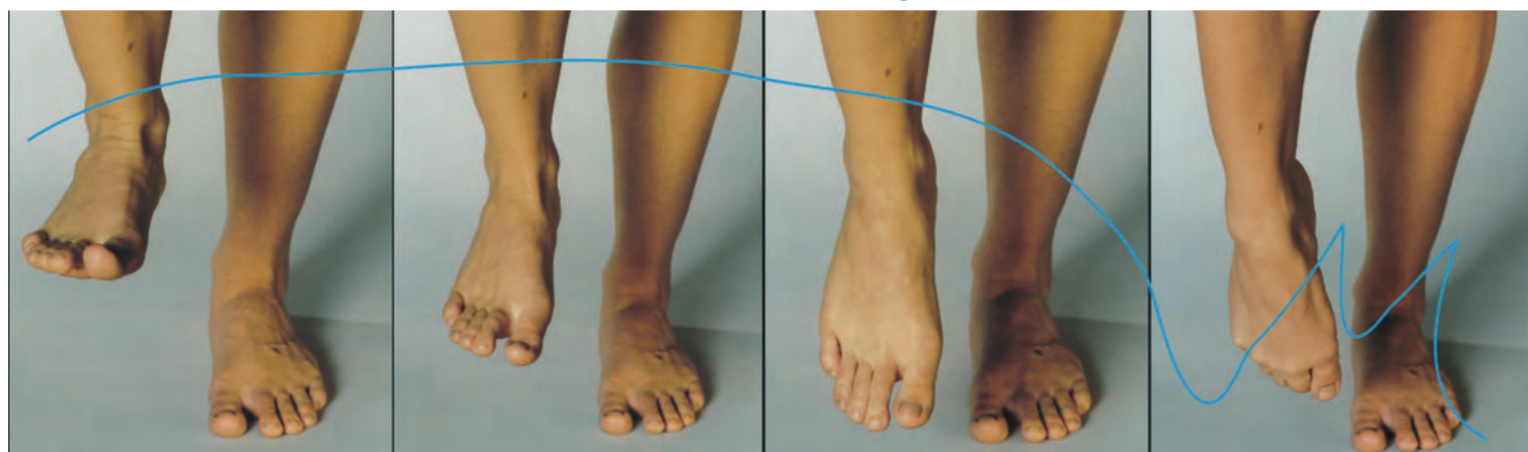
- Always start the exercises slowly and get accustomed to the movement and the resistance (warm-up).
- Never work into the pain, always remain within your personal range of tolerance - dangerous overload is thus avoided reliably.
- Slowly increase the intensity of the exercises (velocity/range of motion) to your personal maximum possible strength and work out until you are no longer able to execute the movement properly of your muscles are exhausted.
- Finish the exercise and do not start again before having a relevant break - 5 to 8 hours normally sufficient.



Muscle-Exercises Foot - Extension/Flexion

movement:
Repeatedly lift up and press down your back of the foot.

time:
approx. 15 min.



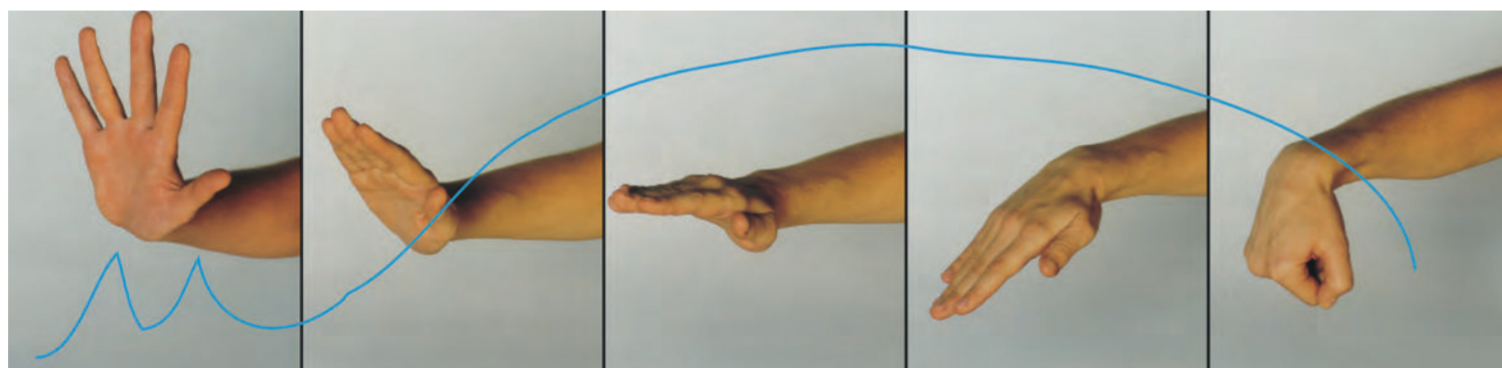
Muscle-Exercises Foot - Pronation/Supination

movement:
Slightly lift up your foot and move in semicircle from outside towards inside. Lift up your foot in outward movement (pronation) and press down in inward motion (supination).



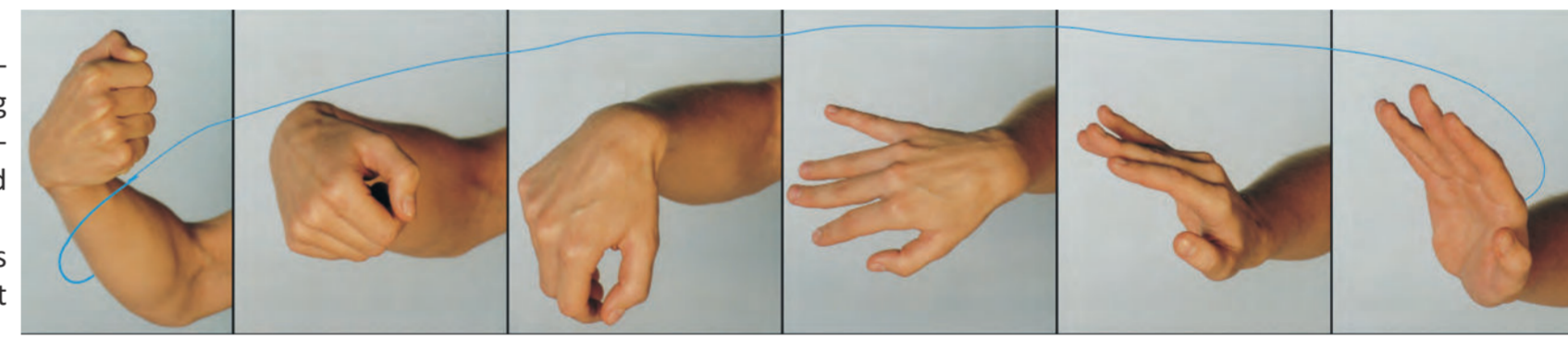
Muscle-Exercises Hand - Extension/Flexion

movement:
Repeatedly lift up your hand and press down again. Make a fist when pressing down, extend and spread your fingers when lifting up. Alternatively rotate your arm so that your hand stands sideways (the thumb looking upward)!



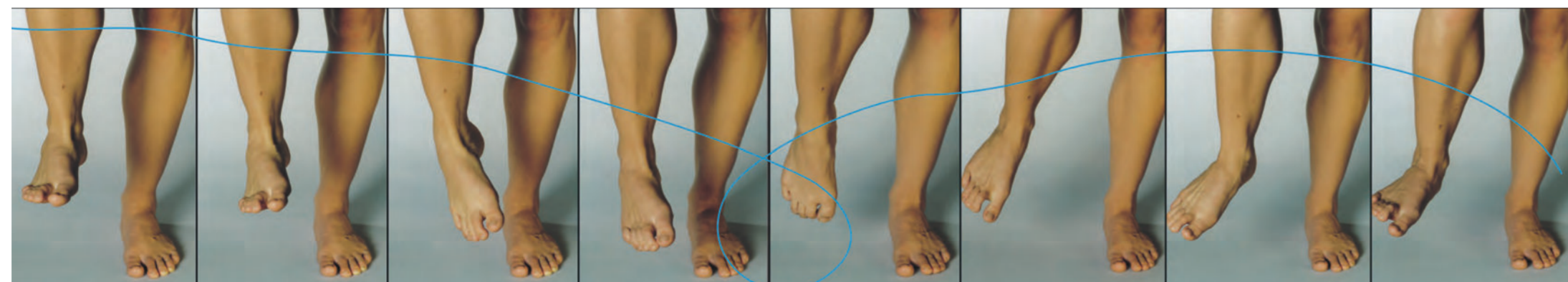
Muscle-Exercises Hand - Pronation/Supination

movement:
Rotate your hand and forearm out and inward (looking "into" the fist = supination, looking "onto" the back of the hand = pronation). Extend and spread your fingers in inward rotation, make a fist at outward rotation.



Muscle-Exercises Foot - Rotation

movement:
Lift up your foot and make a complete circular movement. Extend your foot in the inward rotation (supination), in outward rotation (pronation) lift your foot.

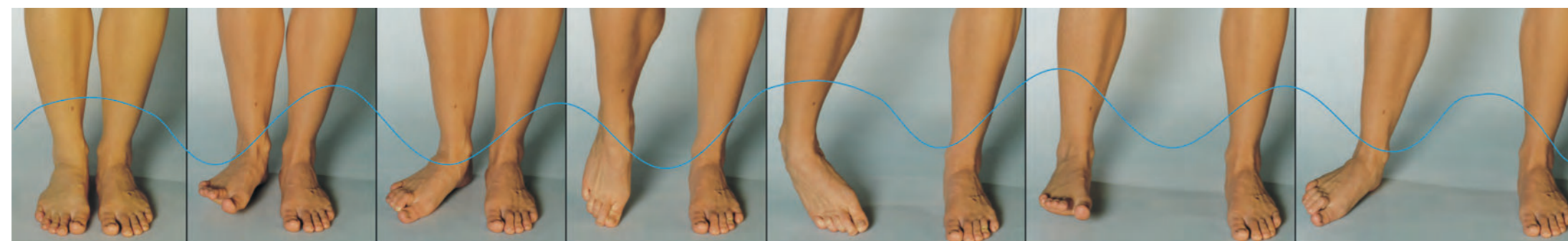


Sensomotor Exercises (without picture)

- Grab just one particular bean (with your hand or foot)
- You determine a certain number of beans (up to 40 pieces). Try to grab these at once and control the result.
- Differentiate between the two sizes of beans. Then grab alternately just the big or small ones only or follow instructions to grab certain compositions of large and small beans.
- Hide something in the pile of beans and try to find the object (the smaller the object, the more difficult this task is).
- Let somebody hide an unknown object in the beans, try to trace this again and recognize the object by touching.
- Move the object forwards in the beans by pushing it smoothly - do not grab it!

Muscle-Exercises Foot - Combined Motion

movement:
Do not lift your foot! "Walk" sideways in the beans from left to the right and back. Only move your foot, do not push with the lower leg (dangerous overload)!



Muscle-Exercises Hand - Combined-Motion

movement: (without picture)
Move your hand in the beans, as if you stir something. Repeatedly change direction.

TheraBeans®



Idea and concept:
Hans-Jörg Gröber
Physiotherapist/Sportteacher
D-71263 Weil der Stadt
copyright Jakobs GmbH
www.jakobs.de





==== www.sport-tec.de ====

Vertrieb durch:

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0

Fax: +49 (0) 6331 1480-220

E-Mail: info@sport-tec.de

Web: www.sport-tec.de