طلاعات محصول POWER•WEB

ویژگی‌های محصول

دستگاه **POWER•WEB Exerciser ۴۵۴** حدود ۳۵,۵۶ وزن دارد و قطر آن **سانتی‌متر** است **گرم**.

مدل **POWER•WEB Jr.** دارای قطر ۱۷,۷۸ و وزن ۲۲۷ **سانتی‌متر** است **گرم**.

این محصولات از لاستیک طبیعی باکیفیت ساخته شده‌اند که با افزودنی‌های ویژه، مقاومت و دوام آن افزایش یافته است. همچنین درون یک حلقه فولادی محکم قرار گرفته‌اند تا استحکام بیشتری داشته باشند.

درجات مقاومت

POWER•WEB در رنگ‌های مختلف و با میزان مقاومت متفاوت تولید می‌شود:

- **بژ (Beige):** مقاومت بسیار سبک (Ultra Light)
- **زرد (Yellow):** مقاومت سبک (Light)

این دو مدل برای انجام تمرینات توانبخشی اولیه و حرکاتی که به مقاومت کمی نیاز دارند مناسب هستند.

- **قرمز (Red):** مقاومت متوسط (Medium)

برای تمرینات توانبخشی پیشرفته‌تر و افزایش قدرت عمومی دست مناسب است.

- **سبز (Green):** مقاومت زیاد (Strong)
- **آبی (Blue):** مقاومت بسیار زیاد (Extra Strong)
- **مشکی (Black):** مقاومت فوق‌العاده زیاد (Ultra Strong)

این مدل‌ها بیشترین میزان مقاومت را دارند و برای تمرینات قدرتی پیشرفته طراحی شده‌اند. استفاده از آن‌ها برای تمرین عضلات خاص (مانند عضلات دورکننده انگشتان) بدون نظر متخصص توصیه نمی‌شود.

پیش از شروع هر برنامه تمرینی، حتماً با پزشک یا فیزیوتراپیست خود مشورت کنید.

نگهداری و نحوه استفاده

۱. POWER•WEB مانند سایر محصولات ساخته‌شده از لاستیک طبیعی، از تماس با **چربی، روغن و حرارت زیاد** جلوگیری کنید.

۲. دستگاه را برای مدت طولانی در معرض **نور مستقیم خورشید** قرار ندهید.

۳. برای جلوگیری از آسیب‌هایی مانند پارگی یا بریدگی، دستگاه را همیشه در **کیف مخصوص حمل** یا یک محفظه محافظ نگهداری کنید.

۴. برای تمیز کردن، از **آب ولرم، پارچه نرم و صابون ملایم** استفاده کنید.

۵. POWER•WEB یک **وسیله تمرینی و توانبخشی** است و نباید به‌عنوان اسباب‌بازی مورد استفاده قرار گیرد.

۶. کودکان تنها **تحت نظارت یک بزرگسال یا فیزیوتراپیست** مجاز به استفاده از این وسیله هستند.

POWER•WEB International

وسیله حرفه‌ای تقویت دست، مچ و ساعد

- ساخت ایالات متحده آمریکا
- تولید شده توسط **POWER•WEB International**
- تالمدج، اوهایو، آمریکا
- © تمامی حقوق محفوظ است – سال ۲۰۰۰.

این محصول برای **تقویت عضلات دست، انگشتان، مچ و ساعد، افزایش قدرت گرفتن (Grip Strength)، بهبود دامنه حرکتی و توانبخشی پس از آسیب یا جراحی** طراحی شده و در مراکز فیزیوتراپی، کاردرمانی، پزشکی ورزشی و تمرینات تخصصی دست به‌طور گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مشخصات محصول

وسیله **POWER-WEB EXERCISER ۴۵۴** تقریباً **۳۵/۵۶ سانتی‌متر (۱۴ گرم (۱ پوند)** وزن دارد و قطر آن **اینچ)** است.

مدل **POWER-WEB Jr. ۱۷/۸ گرم (۸ اونس)** وزن دارد **سانتی‌متر (۷ اینچ)** بوده و حدود **۲۲۷** دارای قطر.

این محصول از **لاستیک طبیعی باکیفیت** ساخته شده که برای افزایش دوام و استحکام، مواد ویژه‌ای به آن افزوده شده است. همچنین این لاستیک به‌طور دائمی به یک **حلقه فولادی مقاوم** متصل شده است.

سطوح مقاومت POWER-WEB

- **بژ (Beige) – فوق‌العاده سبک (Ultra Light)**
- **زرد (Yellow) – سبک (Light)**

این دو مدل برای برنامه‌های توانبخشی و فیزیوتراپی طراحی شده‌اند و امکان انجام دامنه کامل حرکت را با مقاومت کم فراهم می‌کنند.

- **قرمز (Red) – متوسط (Medium)**

مقاومت متوسطی دارد و علاوه بر برنامه‌های توانبخشی پیشرفته، برای تقویت قدرت دست نیز مناسب است.

- **سبز (Green) – سنگین (Heavy)**
- **آبی (Blue) – فوق سنگین (Super Heavy)**
- **مشکی (Black) – فوق‌العاده سنگین (Ultra Heavy)**

این مدل‌ها بیشترین میزان مقاومت را ایجاد می‌کنند و برای تمریناتی که عضلات قوی‌تر را درگیر می‌کنند مناسب هستند. استفاده از آن‌ها برای تمریناتی که عضلات بسیار ضعیفی مانند عضلات بازکننده انگشتان را درگیر می‌کنند، توصیه نمی‌شود.

مانند هر برنامه ورزشی، قبل از شروع تمرین با پزشک یا متخصص مراقبت‌های درمانی خود مشورت کنید.

نحوه استفاده و نگهداری

1. مانند سایر محصولات ساخته‌شده از لاستیک طبیعی، این وسیله را از **چربی، روغن و حرارت زیاد** دور نگه دارید.
2. برای جلوگیری از بریدگی و آسیب، بهتر است محصول همیشه در **کیف مخصوص** یا پوشش محافظ نگهداری شود.
3. برای تمیز کردن، از **پارچه بدون پرز، آب گرم و صابون ملایم** استفاده کنید.
4. این وسیله به عنوان **تجهیزات ورزشی و توانبخشی** طراحی شده است و نباید به عنوان اسباب‌بازی مورد استفاده قرار گیرد؛ مگر اینکه تحت نظارت مستقیم درمانگر و با هدف درمانی باشد.
5. استفاده کودکان از این محصول فقط **با نظارت یک بزرگسال** مجاز است.

تمرینات چرخش ساعد (Forearm Pronation)

۱. چرخش ساعد از مرکز (Center POWER-WEB Pronation)

دست را در مرکز پاوروب قرار دهید و با چرخاندن ساعد به سمت داخل، تمرین را انجام دهید. این حرکت باعث تقویت عضلات چرخاننده ساعد، مچ و افزایش کنترل حرکتی می‌شود.

۲. چرخش برعکس (Flip Pronation)

پاوروب را برعکس در دست بگیرید و همان حرکت چرخش ساعد را در جهت مخالف انجام دهید. این تمرین باعث درگیری عضلات متفاوت ساعد و بهبود تعادل عضلانی می‌شود.

۳. چرخش با دو دست (Two Hand Pronation)

با هر دو دست پاوروب را گرفته و همزمان آن را به سمت داخل فشار دهید. این حرکت برای تقویت همزمان عضلات هر دو ساعد و افزایش قدرت مچ مناسب است.

تمرینات مچ پا (Ankle Exercises)

۱. دورسی فلکشن مچ پا (Ankle Dorsiflexion)

پنجه پا را به سمت بالا (به طرف ساق پا) حرکت دهید.
این تمرین عضلات جلوی ساق پا را تقویت کرده و دامنه حرکتی مچ را افزایش می‌دهد.

۲. پلانتار فلکشن مچ پا (Ankle Plantarflexion)

پنجه پا را به سمت پایین فشار دهید؛ مانند زمانی که روی نوک انگشتان می‌ایستید.
این حرکت عضلات ساق پا و تاندون آشیل را تقویت می‌کند.

۳. اینورژن مچ پا (Ankle Inversion)

کف پا را به سمت داخل بدن بچرخانید.
این تمرین عضلات داخلی مچ پا را تقویت کرده و به افزایش پایداری مفصل مچ کمک می‌کند.

توجه:
تمرین‌هایی که با علامت ☞ مشخص شده‌اند، مخصوص استفاده با ⏏ مدل کوچک پاوروب (**POWER-WEB Jr.**) هستند

تمرینات نزدیک کردن مچ دست (Wrist Adduction)

۱. نزدیک کردن مچ با مشت بسته (Fist Wrist Adduction)

دست را به حالت مشت بسته روی پاوروب قرار دهید و مچ را به سمت داخل بدن حرکت دهید. این تمرین باعث تقویت عضلات داخلی مچ و افزایش پایداری مفصل مچ دست می‌شود.

۲. نزدیک کردن مچ همراه با چرخش (Rotated Wrist Adduction)

همان حرکت قبل را انجام دهید، اما همزمان مچ را نیز بچرخانید. این تمرین عضلات مچ و ساعد را به‌صورت همزمان درگیر کرده و موجب افزایش قدرت و دامنه حرکتی می‌شود.

تمرینات دور کردن مچ دست (Wrist Abduction)

۱. دور کردن مچ با مشت بسته (Fist Wrist Abduction)

دست را به حالت مشت بسته روی پاوروب قرار داده و مچ را به سمت خارج حرکت دهید. این حرکت عضلات خارجی مچ را تقویت کرده و به بهبود تعادل عضلات کمک می‌کند.

۲. دور کردن مچ همراه با چرخش (Rotated Wrist Abduction)

در حالی که مچ را به سمت خارج حرکت می‌دهید، آن را نیز بچرخانید. این تمرین باعث افزایش انعطاف‌پذیری، کنترل حرکتی و قدرت عضلات مچ و ساعد می‌شود.

تمرینات چرخش ساعد (Forearm Rotation Exercise)

۱. سوپینیشن ساعد (Forearm Supination)

چرخاندن ساعد به گونه‌ای که کف دست به سمت بالا قرار گیرد. این حرکت عضلات مسئول چرخش خارجی ساعد را تقویت می‌کند.

الف) سوپینیشن از مرکز پاوروب (Center Web Supination)

دست را در مرکز پاوروب قرار داده و ساعد را به سمت خارج بچرخانید. این تمرین برای افزایش قدرت عضلات چرخاننده ساعد و بهبود کنترل حرکتی مناسب است.

ب) سوپینیشن برعکس (Flip Supination)

پاوروب را برعکس گرفته و حرکت سوپینیشن را انجام دهید تا عضلات از زاویه‌ای متفاوت تقویت شوند.

ج) سوپینیشن با دو دست (Two Hand Supination)

با هر دو دست پاوروب را گرفته و همزمان به سمت خارج بچرخانید. این حرکت برای تقویت متقارن هر دو ساعد و افزایش قدرت مچ دست توصیه می‌شود.

توجه

تمرین‌هایی که با علامت ☞ مشخص شده‌اند، مخصوص استفاده با **POWER-WEB Jr.** (مدل کوچک پاوروب) ☜ هستند.

تمرینات انگشتان (Finger Exercises)

۱. بالا بردن انگشت کوچک (Little Finger Lift)

انگشت کوچک را روی پاوروب قرار داده و آن را به سمت بالا بلند کنید. این تمرین باعث تقویت عضلات انگشت کوچک، افزایش قدرت دست و بهبود هماهنگی حرکتی می‌شود.

تمرینات دور کردن انگشتان و شست (Finger and Thumb Abduction)

۲. دور کردن انگشتان (Finger Abduction)

یکی از انگشتان را داخل شبکه پاوروب قرار داده و آن را از سایر انگشتان دور کنید. این حرکت عضلات بین‌استخوانی دست را تقویت کرده و کنترل حرکتی انگشتان را افزایش می‌دهد.

۳. دور کردن همزمان دو شست (Two Thumb Abduction)

هر دو شست را روی پاوروب قرار داده و آن‌ها را همزمان از یکدیگر دور کنید. این تمرین موجب تقویت عضلات شست و افزایش قدرت گرفتن دست می‌شود.

تمرینات باز کردن شست (Thumb Extension)

۴. باز کردن دو شست (Two Thumb Extension)

هر دو شست را داخل شبکه پاوروب قرار دهید و آن‌ها را به سمت خارج و عقب باز کنید. این حرکت عضلات بازکننده شست را تقویت کرده و دامنه حرکتی شست را افزایش می‌دهد.

تمرینات مچ دست (Wrist Exercises)

۱. خم کردن مچ دست (Wrist Flexion)

دست را روی پاوروب قرار داده و مچ را به سمت کف دست خم کنید. این تمرین باعث تقویت عضلات خم‌کننده مچ و افزایش انعطاف‌پذیری آن می‌شود.

۲. خم کردن ضربدری مچ (Crossed Wrist Flexion)

دو دست را به‌صورت ضربدری روی پاوروب قرار داده و همزمان مچ‌ها را خم کنید. این حرکت موجب تقویت عضلات مچ و بهبود هماهنگی دو دست می‌شود.

۳. باز کردن مچ دست (Wrist Extension)

پشت دست را روی پاوروب قرار داده و مچ را به سمت بالا باز کنید. این تمرین عضلات بازکننده مچ را تقویت کرده و استقامت مفصل مچ را افزایش می‌دهد.

۴. باز کردن مچ از لبه پاوروب (Rim Wrist Extension)

دست را روی لبه پاوروب قرار دهید و مچ را به سمت عقب باز کنید. این حرکت فشار مؤثری بر عضلات بازکننده مچ وارد کرده و برای افزایش قدرت و دامنه حرکتی مچ بسیار مناسب است.

توجه

مدل کوچک پاوروب)) **POWER-WEB Jr.**مشخص شده‌اند، مخصوص استفاده با ☞تمرین‌هایی که با علامت ❖ هستند.

تمرینات انگشتان

۱. بالا بردن انگشت کوچک (Little Finger Lift)

انگشت کوچک را داخل یکی از خانه‌های پاوروب قرار دهید و آن را به سمت بالا بکشید. این تمرین موجب تقویت عضلات انگشت کوچک، افزایش قدرت دست و بهبود کنترل حرکتی انگشتان می‌شود.

تمرینات دور کردن انگشتان و شست (Finger and Thumb Abduction)

۲. دور کردن انگشتان (Finger Abduction)

یکی از انگشتان را داخل شبکه پاوروب قرار داده و آن را از سایر انگشتان دور کنید. این حرکت عضلات بین‌استخوانی دست را تقویت کرده و هماهنگی و کنترل حرکتی انگشتان را افزایش می‌دهد.

۳. دور کردن همزمان دو شست (Two Thumb Abduction)

هر دو شست را داخل پاوروب قرار داده و آن‌ها را هم‌زمان به سمت خارج حرکت دهید. این تمرین باعث تقویت عضلات شست، افزایش قدرت گرفتن اشیا و بهبود عملکرد دست می‌شود.

تمرینات باز کردن شست (Thumb Extension)

۴. باز کردن دو شست (Two Thumb Extension)

هر دو شست را داخل شبکه پاوروب قرار داده و آن‌ها را به سمت بیرون و عقب باز کنید. این حرکت عضلات بازکننده شست را تقویت کرده و دامنه حرکتی مفصل شست را افزایش می‌دهد.

تمرینات مچ دست (Wrist Exercises)

۱. خم کردن مچ دست (Wrist Flexion)

کف دست را روی پاوروب قرار دهید و مچ را به سمت پایین (به طرف کف دست) خم کنید. این تمرین عضلات خم‌کننده مچ را تقویت کرده و انعطاف‌پذیری مچ را افزایش می‌دهد.

۲. خم کردن ضربدری مچ (Crossed Wrist Flexion)

دو دست را به‌صورت ضربدری روی پاوروب قرار داده و هم‌زمان مچ‌ها را خم کنید. این تمرین موجب تقویت عضلات مچ، ساعد و افزایش هماهنگی دو دست می‌شود.

۳. باز کردن مچ دست (Wrist Extension)

پشت دست را روی پاوروب قرار داده و مچ را به سمت بالا باز کنید. این حرکت عضلات بازکننده مچ را تقویت کرده و استقامت و دامنه حرکتی مفصل مچ را بهبود می‌بخشد.

۴. باز کردن مچ از لبه پاوروب (Rim Wrist Extension)

دست را روی لبه پاوروب قرار دهید و مچ را به سمت عقب باز کنید. این تمرین فشار مؤثری بر عضلات بازکننده مچ وارد کرده و برای افزایش قدرت، انعطاف‌پذیری و بهبود عملکرد مچ بسیار مناسب است.

نکته

☞ تمرین‌هایی که با علامت انگشت (☞) مشخص شده‌اند، مخصوص استفاده با مدل کوچک پاوروب (POWER-WEB Jr.) هستند.

تمرینات باز کردن انگشتان و شست (Extension & Opposition)

۱. باز کردن انگشتان از لبه پاوروب (Palm Rim Finger Extension)

کف دست را روی لبه پاوروب قرار دهید و انگشتان را به سمت عقب باز کنید. این تمرین عضلات بازکننده انگشتان را تقویت کرده و انعطاف‌پذیری آن‌ها را افزایش می‌دهد.

۲. باز کردن انگشتان در حالت درهم‌قفل‌شده (Finger Weave Extension)

انگشتان را داخل شبکه پاوروب قرار داده و به حالت درهم‌قفل‌شده به سمت عقب بکشید. این حرکت باعث تقویت عضلات بازکننده انگشتان و افزایش دامنه حرکتی دست می‌شود.

تمرینات مقابله شست و انگشتان (Finger and Thumb Opposition)

۱. مقابله دو دست با پاوروب (Two Hand POWER-WEB Opposition)

با هر دو دست پاوروب را گرفته و انگشتان را از دو طرف به سمت مرکز فشار دهید. این تمرین هماهنگی دو دست، قدرت انگشتان و عضلات کف دست را افزایش می‌دهد.

۲. مقابله انگشت با لبه پاوروب (Finger to Rim Opposition)

یکی از انگشتان را روی لبه پاوروب قرار داده و آن را به سمت داخل فشار دهید. این تمرین برای تقویت عضلات مسئول حرکت مقابله‌ای انگشتان مناسب است.

۳. مقابله شست با لبه پاوروب (Thumb to Rim Opposition)

شست را روی لبه پاوروب قرار داده و آن را به سمت داخل فشار دهید. این حرکت موجب تقویت عضلات شست، افزایش مهارت گرفتن اجسام و بهبود عملکرد دست می‌شود.

تمرینات نزدیک کردن انگشتان و شست (Finger and Thumb Adduction)

۱. نزدیک کردن انگشتان (Finger Adduction)

یکی از انگشتان را داخل شبکه پاوروب قرار داده و آن را به سمت سایر انگشتان حرکت دهید. این تمرین عضلات نزدیک‌کننده انگشتان را تقویت کرده و کنترل حرکتی دست را بهبود می‌بخشد.

۲. نزدیک کردن شست از لبه پاوروب (Thumb Rim Adduction)

شست را روی لبه پاوروب قرار داده و آن را به سمت داخل حرکت دهید. این حرکت عضلات نزدیک‌کننده شست را تقویت کرده و باعث افزایش قدرت گرفتن اجسام می‌شود.

۳. نزدیک کردن همزمان دو شست (Two Thumb Adduction)

هر دو شست را روی پاوروب قرار داده و همزمان به سمت یکدیگر فشار دهید. این تمرین موجب تقویت عضلات داخلی شست، بهبود هماهنگی دو دست و افزایش قدرت پنجه می‌شود.

نکته

تمرین‌هایی که با علامت ☞ مشخص شده‌اند، مخصوص استفاده با مدل کوچک پاوروب (POWER-WEB Jr.) هستند.

تمرینات گرم کردن (Warm-up Exercises)

۱. کشش پاوروب (POWER-WEB Stretch)

کف دست را روی پاوروب قرار داده و آن را به آرامی بکشید تا شبکه کشیده شود. این تمرین برای گرم کردن عضلات و آماده‌سازی دست و مچ قبل از شروع تمرینات اصلی استفاده می‌شود.

۲. کشش انگشتان (Finger Stretches)

(در تصویر نمایش داده نشده است)
انگشتان را به‌آرامی به سمت عقب و جلو کشیده و باز کنید تا انعطاف‌پذیری مفاصل و عضلات انگشتان افزایش یابد.

۳. چرخش مچ دست (Wrist Roll)

دست را روی پاوروب قرار داده و مچ را به‌آرامی در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف آن بچرخانید. این حرکت باعث گرم شدن مفصل مچ و افزایش دامنه حرکتی آن می‌شود.

تمرینات خم کردن انگشتان و شست (Finger and Thumb Flexion)

۱. خم کردن انگشتان در شبکه (Finger Weave Flex)

انگشتان را داخل شبکه پاوروب قرار دهید و آن‌ها را به سمت داخل خم کنید. این تمرین عضلات خم‌کننده انگشتان را تقویت کرده و قدرت گرفتن دست را افزایش می‌دهد.

۲. خم کردن با مداد (Pencil Weave Flex)

یک مداد را بین انگشتان قرار دهید و همزمان با ایجاد مقاومت پاوروب، انگشتان را خم کنید. این تمرین برای تقویت قدرت انگشتان و بهبود مهارت‌های حرکتی ظریف مناسب است.

۳. خم کردن انگشت به سمت لبه (Finger to Rim Flex)

انگشتان را داخل شبکه قرار داده و آن‌ها را به سمت لبه پاوروب خم کنید. این حرکت باعث تقویت عضلات خم‌کننده انگشتان و افزایش کنترل حرکتی می‌شود.

۴. خم کردن انگشتان با دو دست (Double Finger Flex)

با هر دو دست انگشتان را داخل پاوروب قرار داده و همزمان آن‌ها را خم کنید. این تمرین قدرت هر دو دست را به‌صورت متعادل افزایش می‌دهد.

۵. خم کردن انگشتان از لبه (Fingers on the Rim Flex)

انگشتان را روی لبه پاوروب قرار داده و آن‌ها را به سمت داخل خم کنید. این حرکت فشار بیشتری بر عضلات خم‌کننده انگشتان وارد می‌کند.

۶. خم کردن با کمک دو نفر (Two Person Flex)

دو نفر هر کدام یک سمت پاوروب را گرفته و همزمان آن را در جهت مخالف بکشند تا مقاومت بیشتری برای تمرین ایجاد شود. این تمرین معمولاً در جلسات توانبخشی و فیزیوتراپی استفاده می‌شود.

تمرینات باز کردن انگشتان (Finger Extension)

۱. باز کردن انگشتان (Finger Extension)

انگشتان را داخل شبکه پاوروب قرار داده و آن‌ها را به سمت بیرون باز کنید. این تمرین عضلات بازکننده انگشتان را تقویت کرده و انعطاف‌پذیری دست را افزایش می‌دهد.

۲. باز کردن انگشتان با دو دست (Double Finger Extension)

هر دو دست را داخل شبکه پاوروب قرار داده و انگشتان را همزمان به سمت خارج باز کنید. این حرکت باعث تقویت عضلات بازکننده انگشتان، افزایش قدرت پنجه و بهبود هماهنگی دو دست می‌شود.

نکته

☞ تمرین‌هایی که با علامت انگشت مشخص شده‌اند، مخصوص استفاده با مدل کوچک پاوروب (POWER-WEB هس (.Jr

وسیله‌ای حرفه‌ای برای تقویت دست، مچ دست و ساعد

تمرین کاربردی برای این دفترچه راهنما شامل **۳۹**:

- انگشتان دست
- شست
- مچ دست
- ساعد
- و حتی مچ پا

است.

موارد کاربرد (Applications)

POWER-WEB و **POWER-WEB Jr.** هستند **تقویت عضلات دست، مچ، ساعد و مچ پا** ابزارهای حرفه‌ای برای.

این محصول در ابتدا برای **بهبود عملکرد ورزشکاران و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی** طراحی شد، اما امروزه در زمینه‌های مختلفی مانند:

- فیزیوتراپی
- کاردرمانی
- توانبخشی دست
- تقویت عضلات
- افزایش دامنه حرکتی
- تمرینات ورزشی

مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تنوع تمرینات با این وسیله بسیار زیاد است و متخصصان درمانی می‌توانند برنامه‌های تمرینی متناسب با نیاز هر فرد را طراحی کنند.

انتخاب میزان مقاومت (Regarding Resistance)

به‌طور کلی:

- هرچه عضلات فرد **قوی‌تر باشند**، باید از **مدل با مقاومت بیشتر** استفاده شود.
- اگر انجام حرکت با مقاومت فعلی دشوار باشد یا دامنه کامل حرکت انجام نشود، بهتر است از **مدل با مقاومت کمتر** استفاده کنید.
- در صورت افزایش قدرت عضلات، می‌توان به‌تدریج از پاوروب با مقاومت بالاتر استفاده کرد.

برای آشنایی با رنگ‌ها و میزان مقاومت هر مدل، به بخش مربوط به **سطوح مقاومت** در انتهای دفترچه مراجعه کنید.

جنس محصول

از **لاستیک طبیعی باکیفیت** ساخته شده است که علاوه بر دوام بالا، خاصیت کشسانی مناسبی برای POWER-WEB تمرینات توانبخشی و تقویتی فراهم می‌کند.

خلاصه

POWER-WEB یک وسیله چندمنظوره برای تقویت و بازتوانی عضلات دست، انگشتان، شست، مچ، ساعد و حتی مچ پا است که در مراکز فیزیوتراپی، کاردرمانی، پزشکی ورزشی و همچنین برای تمرینات خانگی کاربرد فراوان دارد. با انتخاب سطح مقاومت مناسب، این وسیله می‌تواند هم برای افراد مبتدی و هم برای ورزشکاران حرفه‌ای مورد استفاده قرار گیرد.