

# Thera-Band 手部训练球

医师郑重推荐



彩页一面

黄色 极软  
红色 较软  
绿色 中等  
蓝色 较硬  
黑色 极硬

本产品可用于手部、手指、前臂的可变阻力训练，能够帮助您增强握力，减轻肌肉紧张

产品使用说明见另一面。

**Thera-Band 手部训练球**

手部训练球

医师郑重推荐

**注意：**使用 Thera-Band 手部训练球进行过量的训练可能导致手部或臂部疲劳。训练时请您小心使用。一旦发生疼痛、发炎的情况请您咨询医生，不要在疲劳时使用本产品进行训练。

**保养与清洁：**

Thera-Band 的手部训练球可以使用热肥皂水清洁，并用毛巾擦干。不要使用化学清洁剂清洁手部训练球。使用时如果粘性过大，可将玉米淀粉或婴儿粉涂抹在治疗球表面。

**冷热疗：**

您可在使用前加热或冷却手部训练球。使用微波炉加热手部训练球（加热时间不应超过 10 秒钟）；使用冰箱冷却手部训练球（冷却时间 30 分钟）。而后再按照医生的要求进行训练。

**训练图示：**

