

## PRODUCT CARE



Hand wash with mild detergent and water below 30°C without wringing.



Dry in shade on a flat surface.



Do not dry-clean.



Do not iron.



Do not bleach.



Don't stretch the band for long duration.



Avoid contact with oils/balms/chemicals/solvents



Keep away from sharp objects that can puncture the product



Keep away from direct sunlight or high temperatures

**EC REP**

MT Promed Consulting GmbH  
Altenhofstrasse 80  
D-66386 St. Ingbert  
Germany  
tel.: +49 (0) 6894 581020  
fax: +49 (0) 6894 581021  
e-mail: info@mt-procons.com  
www.mt-procons.com

### Symbol Explanation :

**LOT**

Batch code



Manufacturing date



Manufacturer

**REF**

Catalogue number



**Tynor Orthotics Pvt. Ltd.**

169-170, Sec 82, Ind. Area, JLPL, Mohali-160 055, (Pb) India  
e-mail: marketing@tynorindia.com • www.tynorindia.com  
Customer Care : 0091-172-5288111

ISO  
9001



W.H.O.  
G.M.P.

ISO  
13485



US FDA  
registered

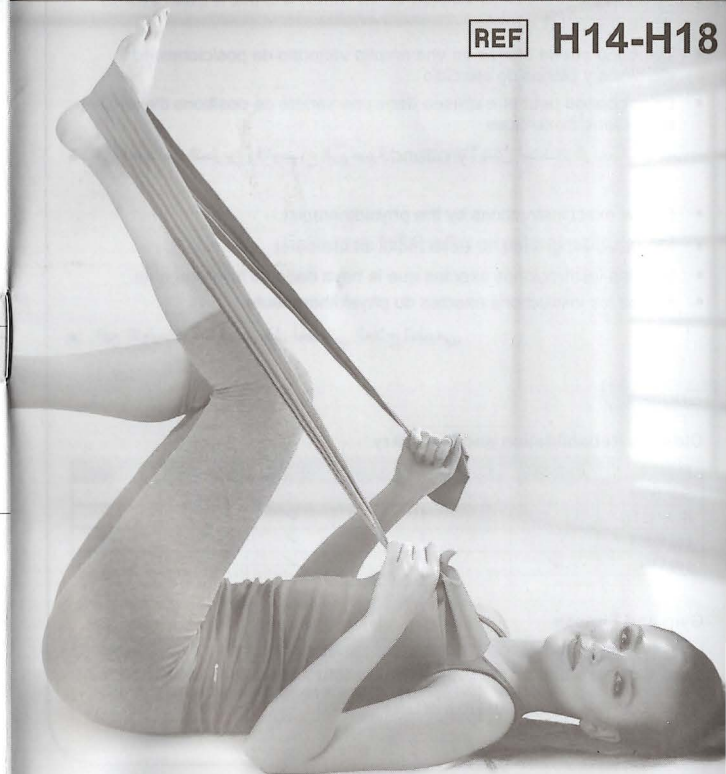
[www.tynorindia.com](http://www.tynorindia.com)



Tyroband

टायरोबैंड  
Tyroband  
Tyrobande  
الرباط الضاغط

**REF** H14-H18



UM-H14-H18-18-2

USER MANUAL

## How To Use Cómo Utilizar



## कैसे उपयोग करें Comment utiliser كيفية الاستخدام

- Tyroband can be used in variety of exercise positions and exercise plans
- Tyroband कई तरह के व्यायाम स्थितियों और व्यायाम योजनाओं में इसका इस्तेमाल किया जा सकता है
- Tyroband puede usarse en una amplia variedad de posiciones de ejercicios y planes de ejercicio
- La tyrobande peut être utilisée dans une variété de positions d'exercices et de plans d'exercices

• في العديد من التمارين والاورضاع الرياضية Tyroband يمكن استخدام الرباط الضاغط

- Follow exact instructions by the physiotherapist.
- फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा दिए गए सटीक निर्देशों का पालन करें।
- Siga las instrucciones exactas que le haya dado su fisioterapeuta.
- Suivez les instructions exactes du physiothérapeute.
- اتبع التعليمات الدقيقة من قبل أخصائي العلاج الطبيعي.

## English

### Old-age, Rehabilitation and Recovery

Exercise	Back Pain	Hip Care	Shoulder	Arthritis	Osteoporosis	Diabetes
Side Bend		✓			✓	
Reverse Fly			✓	✓	✓	
Leg Press				✓		✓
Leg Curl	✓			✓	✓	

### Gym and Fitness

Biceps and Triceps	Abs / Core	Quadriceps and Hamstring	Shoulder	Chest	Back
Biceps Curl Triceps Extension	Pelvic Lift Chair Sit-up	Leg Press Forward Lunge	Side Bend Shrug	Incline Chest Press Chest Fly	Pelvic Lift Archer Pull

## How To Use Cómo Utilizar



## कैसे उपयोग करें Comment utiliser كيفية الاستخدام

## Hindi

वृद्धावस्था, स्वास्थ्यलाभ और रिकवरी

कसरत	पीठ दर्द	कमर की देखभाल	कंधा	गठिया	अस्थि-सुपिरता	मधुमेह
साइड बेंड		✓			✓	
रिवर्स फ्लाई			✓	✓	✓	
लेग प्रेस				✓		✓
लेग कर्ल	✓			✓	✓	

जिम और फिटनेस

ट्रिशिर पेशी और त्रिशिस्क पेशी	मांस पेशियाँ/हृदय पेशी	ट्रैडरिसेप और हैमस्ट्रिंग	कंधा	छाती	पीठ
बाइसेप के कर्ल ट्राइसेप एक्सटेंशन	पेल्विक लिफ्ट चेयर सीट-अप	लेग प्रेस फॉरवर्ड लंग	साइड बेंड कंधे उचकाने की क्रिया	इन्क्लिन चेस्ट प्रेस चेस्ट फ्लाई	पेल्विक लिफ्ट आर्चर पुल

## Spanish

### Tercera edad, rehabilitación y recuperación

Ejercicio	Dolor de espalda	Cuidados de la cadera	Hombros	Artritis	Osteoporosis	Diabetes
Curvatura lateral		✓			✓	
Mosca inversa			✓	✓	✓	
Prensa de piernas				✓		✓
Curl de piernas	✓			✓	✓	

### Gimnasio y fitness

Biceps and triceps	Abdominales / Core	Cuádriceps y músculos posteriores del muslo	Hombro	Pecho	Espalda
Curl de biceps Extensión de triceps	Levantamiento pélvico Sentadillas	Prensa de piernas Zancadas hacia adelante	Curvatura lateral Trapecio	Prensa de pecho inclinada Mosca inversa	Levantamiento pélvico Trapecio



French

Vieillesse, réadaptation et rétablissement

Exercice	Mal de dos	Soins des hanches	Épaule	Arthrite	Ostéoporose	Diabète
Flexion latérale		✓			✓	
Pec deck inversé			✓	✓	✓	
Presse à cuisses				✓		✓
Flexion des jambes	✓			✓	✓	

Gym et fitness

Biceps et Triceps	Abdos / Core	Quadriceps et muscle ischio-jambier	Épaule	Poitrine	Dos
Flexion du biceps Extension des triceps	Bascule du bassin Redressement assis	Presse à cuisses Fente avant	Flexion latérale Haussement des épaules	Développé assis Incliné Écarté couché	Bascule du bassin Traction à une main

Arabic

الشيخوخة وإعادة التأهيل والشفاء

داء السكري	تَخَلُّفُ العَظْمِ	التهاب المفاصل	الكتف	رعاية الورك	آلم في الظهر	ممارسه الرياضه
	✓			✓		ثني الجانب
	✓	✓	✓			الظيران العكسي
	✓	✓	✓			ضغَط الساق
	✓	✓	✓		✓	لوى الساق

الجمنازيوم واللياقة البدنية

الظهر	الصدر	الكتف	رياضة الوركس ووظائف المفاصل	عضلات البطن/ الجزع	العضلة ذات الرأسين و ثلاثية الرؤوس
رفع الحوض تمارين العقلة	تمرين ضغط الصدر ظيران الصدر	ثني الجانب رفع الكتفين	دفع الي الأمام	رفع الحوض كرسي الجلوس	لوى العضلة ذات الرأسين تعديد العضلة ثلاثية الرؤوس



1.

Side Bend [Target: oblique muscles in the abdomen]

- Feet shoulder-width apart.
- One end under the right foot, other end held at level of hip.
- Lean towards left against the resistance.
- Repeat, then switch sides.



साइड बेंड [लक्ष्य: पेट की चक्करदार मांसपेशियां]

- पैरों के बीच कंधे की चौड़ाई के बराबर जगह बनाकर खड़े हो जाएं
- दाहिने पैर के नीचे के एक छोर को दूसरे छोर कुल्हे के लेवल में लेकर आएँ।
- प्रतिरोध के दूसरी तरफ बाईं ओर झुके।
- दोहराएँ, फिर हिस्सों की अदला-बदली करें।

Curvatura lateral [Objetivo: músculos oblicuos del abdomen]

- Separe los pies a hasta la anchura de lo hombros
- Una extremo bajo el pie derecho, el otro extremo se sujeta al nivel de la cadera.
- Inclínese hacia la izquierda en contra de la resistencia.
- Repitalo y después cambie de lado.



Flexion latérale [Cible : les muscles obliques dans l'abdomen]

- Pieds écartés à la largeur des épaules
- Une extrémité sous le pied droit, l'autre extrémité maintenue au niveau de la hanche.
- Penchez-vous vers la gauche contre la résistance.
- Répétez, puis changez de côté.

ثني الجانب [الهدف: العضلات المائلة في البطن]

- تمرين محاذاة القدمين المتباعدتين للكتفين
- أحد الاطراف تحت القدم اليمنى، وحفظ الطرف الأخر في مستوى الورك.
- الميل نحو اليسار ضد المقاومة.
- كرر، ثم قم بتبديل الجانبين.

2.

Reverse Fly [Target: Trapezius muscles of Upper Back]

- Stand straight
- Hold the band with both hands, shoulder-width apart
- Open arms sideward against the resistance.
- Repeat

## How To Use Cómo Utilizar



## कैसे उपयोग करें Comment utiliser كيفية الاستخدام



विपरीत ओर चलना [लक्ष्य: ऊपरी पीठ की त्रिपेजियस मांसपेशियाँ]

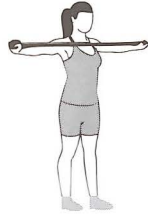
- सीधे खड़े हो जाएं
- बैंड को कंधे की चौड़ाई से अलग दोनों हाथों में पकड़ें
- प्रतिरोध के दूसरी तरफ दोनों ओर बाहें खोलें
- दोहराएं

**Mosca inversa [Objetivo: músculos del trapecio de la parte superior de la espalda]**

- Permanezca recto
- Sujete la banda con ambas manos, separándolas hasta la anchura del hombro
- Abra los brazos lateralmente en contra de la resistencia.
- Repítalo

**Pec deck inversé [Cible : Les muscles trapézoïdes du haut du dos]**

- Tenez-vous droit
- Tenez la bande avec les deux mains, à la largeur des épaules
- Ouvrez les bras latéralement contre la résistance.
- Répétez



**الطيران العكسي [الهدف: العضلات شبيهة المنحرفة في أعلى الظهر]**

- قف بشكل مستقيم
- امسك الشريط بكتفك اليدين، مع استقامة القدمين تحت الجزء الخارجي من كتفك
- فتح الذراعين للجانبين ضد المقاومة.
- كرر

**Leg Press [Target: Quadriceps of Thigh]**

- Sit straight.
- Wrap the band once around the foot.
- Slowly bring knee towards chest. Now, extend leg as per comfort. Return to start position.
- Repeat, then switch sides.

**लेग प्रेस [लक्ष्य: जांघ के क्वैडरिसेप]**

- सीधे बैठें
- एक बार पैर के चारों ओर बैंड को लपेटें
- धीरे-धीरे छाती की ओर घुटने को लाएं। अब, आराम से पैर को फैलाएं। प्रारंभ स्थिति पर वापस लौटें
- दोहराएं, फिर हिस्सों की अदला-बदली करें

3.

## How To Use Cómo Utilizar



## कैसे उपयोग करें Comment utiliser كيفية الاستخدام



**Prensa de piernas [Objetivo: cuádriceps del muslo]**

- Siéntese recto.
- Enrolle la banda una vez alrededor del pie.
- Lleve lentamente la rodilla hacia el pecho. Después, extienda las piernas hasta que esté cómodo. Vuelva a la posición de inicio.
- Repítalo y después cambie de lado.

**Presse à cuisses [Cible : Les quadriceps de la cuisse]**

- Asseyez-vous droit.
- Enroulez la bande une seule fois autour du pied.
- Ramenez progressivement le genou vers la poitrine. Maintenant, étendez la jambe selon l'aisance. Revenez à la position de départ.
- Répétez, puis changez de côté.



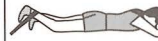
**ضغط الساق [الهدف: العضلة رباعي الرؤوس من الفخذ]**

- اجلس معتدلاً.
- لف الشريط مرة واحدة حول القدم.
- اثني الركبة ببطء نحو الصدر. الآن، مد الساق حسب الراحة. عد إلى وضع البداية.
- كرر، ثم قم بتبديل الجانبين.

4.

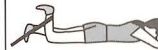
**Leg Curl [Target: Hamstrings of Thigh]**

- Secure one end of the band, tie the other end around ankle.
- Slowly bend the knee against resistance and hold for 1-2 seconds.
- Repeat and switch sides as per need.



**लेग प्रेस [लक्ष्य: जांघ के क्वैडरिसेप]**

- बैंड के एक छोर को सुरक्षित करें, टखने के चारों ओर दूसरे छोर को मोड़ें
- धीरे-धीरे घुटने को प्रतिरोध के दूसरी तरफ झुकाएं और 1-2 सेकंड तक इस स्थिति को बनाए रखें
- आवश्यकता के अनुसार हिस्सों को दोहराएं और म्बिच करें



**Curly de piernas [Objetivo: músculos posteriores del muslo]**

- Asegure un extremo de la banda, fije el otro extremo alrededor del tobillo.
- Doble lentamente la rodilla en contra de la resistencia y manténgala durante 1-2 segundos.
- Repítalo y después cambie de lado según sea necesario.

## How To Use Cómo Utilizar



## कैसे उपयोग करें Comment utiliser: كيفية الاستخدام

### Flexion des jambes [Cible : Les ischio-jambiers de la cuisse]

- Fixez une extrémité de la bande, attachez l'autre extrémité autour de la cheville.
- Pliez doucement le genou contre la résistance et maintenez pendant 1-2 secondes.
- Répétez et changez de côté selon les besoins.

### لوى الساق [ الهدف: أوتار مَأْبَسُ الفخذ ]

- ثبت طرف واحد من أطراف الشريط، اربط الطرف الأخر حول الكاحل.
- اثني الركبة ببطء ضد المقاومة واستمر في هذا الوضع لمدة 1-2 ثانية.
- كرر مع تبديل الجانبين حسب الحاجة.

### Biceps Curl [Target: Biceps]

- Standing on the center of the band, firmly hold both ends.
- With elbows close to your ribs, slowly bend arms against band resistance.
- Slowly return to start position and repeat.

### बाईसेप कर्ल [लक्ष्य: बाईसेप]

- बैंड के केंद्र पर खड़ी स्थिति में रखकर मजबूती से दोनों सिरों को पकड़ें।
- अपनी पमलियों के करीबी कोहनी के साथ धीरे-धीरे बैंड को प्रतिरोध के दूसरी तरफ बाहों को झुकाएं।
- धीरे-धीरे प्रारंभ स्थिति पर वापस आएँ और प्रक्रिया को दोहरायें।

### Curl de biceps [Objetivo: biceps]

- Permaneciendo en el centro de la banda, sujete con fuerza ambos extremos.
- Con los codos cerca de las costillas, doble lentamente los brazos en contra de la resistencia de la banda.
- Vuelva lentamente a la posición inicial y repítalo.

### Flexion du biceps [Cible : Les biceps]

- Lorsque vous êtes debout au centre de la bande, tenez fermement les deux extrémités.
- Avec les coudes près de vos côtes, pliez doucement les bras contre la résistance de la bande.
- Revenez doucement à la position de départ et répétez.

### لوى العضلة ذات الرأسين [ الهدف: العضلة ذات الرأسين ]

- الوقوف في وسط الشريط، أمسك كلا الطرفين بقوة.
- مع وجود المرفقين بالقرب من ضلوعك، اثني الذراعين ببطء ضد مقاومة الشريط.
- العودة ببطء لوضع البدء وقم بالتكرار.

5.



## How To Use Cómo Utilizar



## كैसे उपयोग करें Comment utiliser: كيفية الاستخدام

6.

### Pelvic Lift [Target: Glutes and Para-spinal muscles in lower back]

- Lie on back, place the band over hips and secure it firmly in your hands.
- Slowly lift hips to a comfortable height engaging glutes without momentum. Hold for 1-2 seconds.
- Return to start position



### पेलविक लिफ्ट [लक्ष्य: निचले पीठ में ग्लूट और पैरा-स्पानल मांसपेशियाँ]

- पीठ के बल लेट जाएँ, बैंड को कूल्हों पर रखें और इसे अपने हाथों से मजबूती से सुरक्षित करें।
- गति के बिना धीरे-धीरे आरामदायक ऊँचाई तक मंलग्न ग्लूट को कूल्हों तक उठाएं। 1-2 सेकंड के लिए इस स्थिति को बनाए रखें।
- प्रारंभ स्थिति पर वापस लौटें।



### Levantamiento pélvico [Objetivo: glúteos y músculos paravertebrales de la espalda inferior]

- Túmbese sobre la espalda y coloque las bandas sobre las caderas y asegúrelas con fuerza en las manos.
- Levante lentamente las caderas hasta una posición cómoda implicando a los glúteos sin empujar. Manténgase durante 1-2 segundos.
- Vuelva a la posición de inicio.

### Bascule du bassin [Cible : Les fessiers et les muscles para-spinaux dans le bas du dos]

- Allongez-vous sur le dos, placez la bande sur les hanches et tenez-la fermement dans vos mains.
- Soulevez doucement les hanches à une hauteur confortable en associant les fessiers sans vitesse. Tenez pendant 1-2 secondes
- Revenez à la position de départ.

### رفع الحوض [ الهدف: العضلة الألوئية والعضلات المحيطة بالعمود الفقري في أسفل الظهر ]

- الاستلقاء على الظهر، وضع الشريط على الوركين وثبته بقوة في يديك.
- رفع الوركين ببطء لارتفاع مريح مع العضلة الألوئية (عضلة المؤخرة) بدون دفع. استمر لمدة 1-2 ثانية.
- عد إلى وضع البداية.

## Tyroband

### English

Tyrobands are resistance bands which offer a calculated and consistent counter force for any kind of Isotonic exercise plan. Series of bands with increase in resistance force are available with color codification. Each one to suit the specific needs of each patient and a series of them to closely match the rehabilitation and strength-gain exercise needs.

#### CONSTRUCTION:

A ribbon made of high quality polymer/latex with consistent properties.

#### APPLICATIONS:

- Post injury/post operative rehabilitation
- Arthritic rehabilitation therapy
- Any disease related neural /muscular weakness
- Old-age weakness
- Joint function recovery
- Rehabilitation injuries involving joints
- Improve flexibility and range-of-motion of joints
- Increase muscle strength and endurance
- Gym and Sports

#### INSTRUCTIONS: [1]

- Use this product under strict guidance of a qualified doctor.
- Discontinue use and seek guidance of a qualified doctor, in case of
  - Impaired sensation
  - Pain increases or persists
- Consult your doctor in case of concurrent use of another medical device.
- Misuse or improper use of the device can lead to adverse effects and decreased effectiveness.
- Follow instructions mentioned on the box carefully.

## टॉयरोबैंड

### Hindi

Tyrobands प्रतिरोध पट्टियां हैं जिसका उपयोग किसी भी तरह की आइसोटोनिक व्यायाम (मांसपेशियों में जुड़ी सामान्य क्रियाएं) करने पर दूसरी तरफ से सटीक और अनुकूल जोर देने के लिए होता है। पट्टियों की श्रृंखला अब बेहतर प्रतिरोध बल के साथ-साथ अलग-अलग रंगों में वर्गीकृत हैं। प्रत्येक पट्टी प्रत्येक रोगी की खाम जरूरतों के अनुसार है और पट्टियों की श्रृंखला स्वास्थ्यलाभ और ताकत पाने वाले व्यायाम को करने के समय की जरूरतों को पूरी करती है।

#### निर्माण:

यह अनुकूल गुणों के साथ उच्च गुणवत्ता वाले पॉलीमर/लेटेक्स से बना रिबन है।

#### अनुप्रयोग:

- चोट लगने के बाद/ऑपरेशन के बाद स्वास्थ्य लाभ के लिए
- गठिया में स्वास्थ्य लाभ हेतु चिकित्सा के लिए
- नसों/मांसपेशियों की कम जोरियों से जुड़ी किसी बीमारी के लिए
- वृद्धावस्था में होनेवाली कमजोरी के लिए
- जोड़ की क्रिया को ठीक करने के लिए
- जोड़ों पर लगने वाली चोटों में स्वास्थ्यलाभ के लिए
- जोड़ों के लचीलापन और घुमाव की गति में सुधार के लिए
- मांसपेशी की ताकत और क्षमता बढ़ाने के लिए
- जिम और खेल के लिए

#### निर्देश: [1]

- एक योग्य चिकित्सक की सलाह पर उपयोग करें ।
- इन स्थितियों में, उपयोग बंद कर दें और एक योग्य चिकित्सक की सलाह लें :
  - दुर्बलता का अनुभव
  - दर्द बढ़ता है या बना रहता है
- किसी अन्य मेडिकल डिवाइस के साथ—साथ उपयोग की स्थिति में अपने चिकित्सक की सलाह लें ।
- डिवाइस के दुरुपयोग या अनुचित उपयोग से प्रतिकूल प्रभाव और प्रभावशीलता में कमी उत्पन्न हो सकती है ।
- बॉक्स पर वर्णित निर्देशों का ध्यानपूर्वक पालन करें ।