

Egzersiziz bantlarına uyumlu

**Thera-Band**[®]

ORJINAL
ÜRÜN İSTEYİN



www.thera-band.de

Günlük çalışmalarınız için
hazırlanmış profesyonel kılavuz

Giriş	1
Ürün ile ilgili bilgiler	
Materyal ve özellikler	2
Doğru bant seçimi	4
Ambalaj ve Montaj	4
Aksesuarlar	5
Pratik egzersiz önerileri	6
Yetişkinler için egzersizler	
Kuvvetlendirme egzersizleri	7
Günlük aktivite egzersizleri	20
Çocuklar için egzersizler	24

1978 yılında Akron Hygenic Şirketi tarafından dünyaya tanıtılan Thera-Band®, elastik egzersiz bantları ile başlayan serüvenine, fitness ve rehabilitasyon programlarındaki ihtiyaçların değişimine ayak uydurarak ürün çeşitliliğini artırarak devam etmektedir.

Bugün Thera-Band® sağlıklı kalmak isteyen ve sağlığına tekrar kavuşmak için çaba gösteren kişilerin ihtiyaçlarına cevap verebilecek çeşitlilik ve kalitede ürünler sunmaktadır.

Markanın başarının ardında yatan sır profesyonellerle iş birliği yapmasıdır bu yakın ilişki bilimsel gelişime katkı sağlamıştır.

Bu çabaların bir sonucu olarak, eğitim, araştırma ve çalışmalar yapmak üzere 1999 yılında Thera-Band® Akademi kurulmuştur.

Thera-Band® Akademisinin primer görevi pratik uygulamalara ilişkin kanıtlar üretmek ve tedavi programları için gereken standartları oluşturmaktır.

Yapılan çalışmalar uzun yıllardan beri kliniklerde ve spor merkezlerine kullanılan elastik egzersiz bantlarının kuvvet, denge ve esnekliği arttırdığını, dayanıklılık, postür, mobilite, ağrının azaltılması, düşmenin önlenmesi gibi olumlu etkilerinin olduğunu göstermiştir.

Yapılan çalışmalarla ilgili detaylı bilgiler www.Thera-BandAcademy.com/research adresinde yer almaktadır.

Materyal ve bant özellikleri

Thera-Band® egzersiz bantları düşük maliyetli portatif ve çok yönlüdürler. Bu bantlar tescil edilmiş renkleri ile piyasadaki benzerlerinden kolaylıkla ayırdedilebilmektedir. Ten rengi,Sarı,Yeşil,Mavi,Siyah,Gümüş ve Altın rengi olarak kolaydan zora sıralanan

bantlar progresif çalışmalara imkan verir. Bantlarda meydana gelen direnç miktarı bandın dinlenme uzunluğunun iki katına çıkarılması ile oluşan kuvvete göre belirlenmiştir. Örneğin 50cm uzunluğundaki kırmızı renkli bant 100 cm'e ulaşacak kadar gerildiğinde %100 gerginliğe ulaşmış olur bu durumda direnç 1.8kg düzeyindedir.

Direnç – kg

	Sarı	Kırmızı	Yeşil	Mavi	Siyah	Gümüş	Altın
25 %	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
50 %	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
75 %	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
100 %	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
125 %	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
150 %	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
175 %	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
200 %	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
225 %	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
250 %	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2

Thera-Band® egzersiz bantları doğal latex ten yapılmıştır*. Üretimden sonra material üzerine talk pudrası uygulanır. Talk pudrası kullanımdan sonra da sıklıkla uygulanmalıdır. Latex alerjisi olan kişiler Thera-Band® Latex içermeyen direnç bantlarını kullanmalıdırlar. Düzgün kullanım ve bakım bant ömrünü ve egzersiz sırasındaki güvenliği arttıran en önemli faktörlerdir.

- Bantları keskin objelerden uzak tutun. Yüzükler, uzun keskin tırnaklar ve spor ayakkabıların sert kısımları bantlara zarar verebilir. Kullanmadan önce bantlarda çizik, yırtılma ya da bantın bozulmasına neden olacak delikler olup olmadığını mutlaka kontrol edin. Orijinal Thera-Band® Aksesuarlarının kullanımı egzersizi daha kolay hale getirecek ve bantları koruyacaktır.
- Egzersiz bandını tutmak için halka şeklinde bir aparat gerekliyse Asist'i kullanın. Plastic klipsler ve tokalar kullanmayınız. Uygun olmayan aparatlar egzersiz sırasında çözülme riskini arttırır ve egzersiz güvenliğini tehdit eder.
- Bantları direk güneş ışığına ve yüksek ısıya maruz bırakmayınız. En uygunu sarılmış halde kendi özel plastik çantasında saklamak olacaktır.

- Egzersizler sırasında bantların ıslanması sözkonusu olabilir, bu durumda bantların birbirine yapışmasını önlemek için bir miktar pudra yeterlidir.
- Bantlar birbirine yapışmışsa sabunla yıkayıp düz ve uzanmış şekilde kurutun daha sonra talk pudrası uygulayın
- Bantlar uygun yöntem ve güvenli bir şekilde kullanılmazsa sakatlanmalara yol açabilir. Bu sebepten daimen güvenli ve tarif edilen şekilde egzersiz yapınız. Bandı yüzünüze yada kafanıza carpacak şekilde germeyiniz. Eger bu tarz egzersizler önerilmisse göz koruyucu kullanınız.
- Egzersiz bantları oyuncak değildir, çocuklar kullanırken gözlem altında olmaları önerilmektedir.
- Bantları çok kısa halde kullanmaktan kaçınınız, bantlarla yapılacak egzersizlerin herhangi bir tehlike doğurmasını istemiyorsanız terciniz 2,5-3m olmalıdır, bantları orijinal uzunluğunun 3 katı olacak şekilde germemeniz önerilir orneğin 30cm'lik bir bantın 90 cm'e çıkarılması olması önerilmez.
- Bantlar, klorlu bir havuz içinde kullanıldı ise durulayıp kurutmanız önerilir.

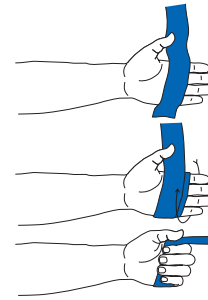
Doğru bant seçimi

Hangi bant renginin/direncinin size uygun olduğu fiziksel kondüsyonunuza göre belirlenir. 15 tekrar yapmanıza izin veren bantı seçin. Ten rengi ve sarı bantlar genel olarak rehabilitasyon amacıyla (operasyon sonrası kullanım) kullanılır. Bayanlara yönelik koruyucu egzersiz programlarında genellikle kırmızı ve yeşil bantlar kullanılır. Erkekler genelde yeşil ve mavi bantları kullanırlar ve ilerledikçe siyah banda geçiş yapmalıdırlar. Gümüş ve altın rengi bantlar rekabete dayalı sporlarda kullanılırlar.

Bantların bağlanması ve ambalajlanması

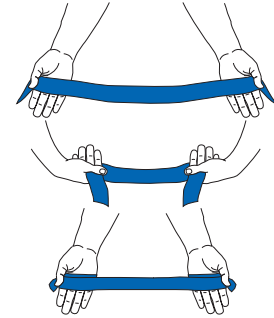
Elastik bant el veya ayağınıza, kaymayı ve olası yaralanmaları önleyecek şekilde düzgün olarak yerleştirilmelidir. İkili sarım bantı al veya ayağınıza sabitlemeye yardımcı olacaktır.

El için kullanım



Bir elle bandı sabitleyecek tutuş şekli

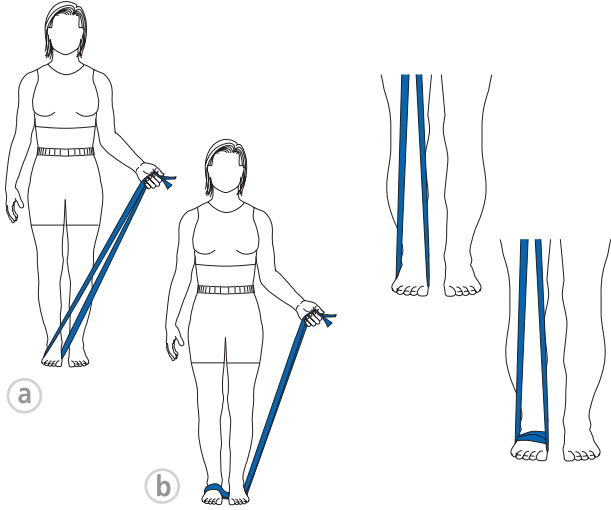
Bandı elinizin iç yüzeyine serip, küçük parmağınızın etrafından dolaşacak şekilde elinize sarın ve sıkıca kavrayın, bant boyunu ayarlamak amacıyla iseniz tekrarlı sarımlarla devam edebilirsiniz.



İki elle bandı sabitleyecek tutuş şekli

Bandı avuç içinize yerleştirip uç kısmını başparmağınızla işaret parmağınız arasında gelecek şekilde yerleştirin elinizi içe döndürüp gerektiği kadar elin etrafına sarın ve kavrayın

Ayağa bağlayarak kullanma



Ayakta kullanım:

- (a) bandın orta kısmına basın
- (b) ayakkabının üzerinden çevirin ve diğer uçları karşı taraf ayakla stabilize edin

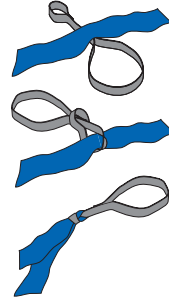
Ayağa sararak kullanma

Bandın orta kısmına basın, bandın son kısmını ayağın üstüne doğru sarın

Elastik egzersiz aksesuarlarının kullanımı

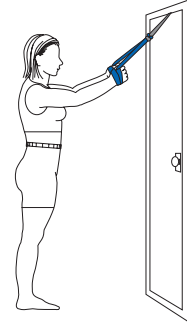
Elastik bantların çeşitli kullanım alanlarının olması bu bantları basit fakat etkili bir tedavi aracı haline getirmektedir. Assist™, Door Anchors, Handles, Extremity Straps ve Sport Handle gibi elastik direnç aksesuarları sayesinde tedavi daha esnek ve etkin hale gelmektedir.

Thera-Band® Assist™



Bandı koruyan double-loop (elle tutma, ayakla sabitleme ve bantları birbirine eklemde kullanılabilir.)

Kapı Askısı/Ağı



Esnek ve güvenli bir egzersiz ürünü. (egzersiz çeşitliliğini artırır, iki kişi ile yapılan egzersizlerin tek kişi ile yapılabilmesine olanak verir)

Egzersiz bantlarıyla egzersiz

Sağlığı koruma amacıyla dizayn edilmiş egzersiz programları, kas kuvvetini, dayanıklılığı, postürü ve esnekliği arttırmayı hedefler.

Bu hedeflere ulaşabilmek için egzersiz yapmaya karar veren ve başlangıç seviyesinde olan kişiler aşağıda belirtilen egzersizlerden 6-8 adet seçip 15-20 tekrarlı olacak şekilde 1-3 set arasında yapmalıdırlar.

Son sette hafif bir yorgunluk hissedilmesi egzersiz şiddetinin doğru olduğuna bir işarettir.

Egzersiz yaparken hiç bir zaman ağrı hissedilmemeli, can yakıcı bir his oluşmamalı ve egzersiz yaparken bölgelere uygun konforlu bir zorluk seviyesi seçilmelidir.

Zamanla 3 set ve 15-20 tekrardan oluşan egzersizi çok rahat yaptığınızı hissediyorsanız seçtiğiniz bandın rengini değiştirerek bir üst seviyeye çıkabilirsiniz.

Egzersiz yaparken bu önerileri dikkate alınız.

- Hareketleri yavaş ve kontrollü yapın, egzersiz süresince ve sonrasında vücudunuzun doğru duruşunu koruyun
- Eklemlerinizi ani ve kesikli hareketlerden korumak amacıyla bandı bir harekete başlamadan önce hafif gergin durumda tutun.
- Bandın çekiş yönü hem kasları hemde eklemleri etkilemektedir, bu nedenle bandın çekiş etkisi ile kaldıraç kolu oluşturan kemiklerin oluşturacağı kuvvetler dikkate alınmalıdır, bandın en güçlü çekiş sıklıkla eklem 90° iken oluşur, 30°nin altında çekiş etkisi oldukça azdır
- Eğer ağrı hissediyorsanız egzersizlere devam etmeyin, ağrı devam eder nitelikte ise mutlaka bir doktora başvurun
- Her zaman vücudun iki yanını eşit ve simetrik çalıştırmaya dikkat edin.

Dirseği Bükme egzersizi

Thera-Band®



Başlangıç pozisyonu (a)



Bitiş pozisyonu (a)

Basit/Temel Egzersiz (a)

Bantın orta kısmında bir ayağınız hafif önde olacak şekilde ayakta durun. Avuç içleri yukarı bakacak şekilde bileklerinizi yanlarda tutun. Dirseklerinizi bükün ve yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

Egzersiz seçenekleri/var- yasyonları



Bitiş pozisyonu (c)

(a) a'daki egzersizin aynısı olup farklı olarak dizler bükülü pozisyondadır. (Resimde gösterilmemiştir)

(c) a'daki egzersizi n aynısı olup farklı olarak dirseklerle birlikte kollarda hareket ettirilir.

Sürgülü Kapı /Kanat Çırpma Egzersizi



Başlangıç pozisyonu a

Basit/Temel Egzersiz a
Bandın orta kısmında ayakta durun



Bitiş pozisyonu a

Kolları omuz hizasına gelecek şekilde yanlara kaldırın (kapı-kanat hareketi) ve yavaşça geri dönün.

b aynı egzersizi kolları kaldırırken dizleri bükerek yapın (Resimde gösterilmemiştir.)

Başüstüne kaldırma



Başlangıç pozisyonu



Bitiş pozisyonu

Bandın ortasında durum. Bandın uçlarını vücudunuzun önünde çapraz olacak şekilde tutun.

Bandın uçlarını yavaşça yukarı kaldırıp yine yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

Kelebek



Başlangıç pozisyonu

Bant üst sırta sarılı halde iken uçları tutulur ve dirsekler bükülü pozisyonda durur.



Bitiş pozisyonu

Kolları ileri doğru itin ve dirseklerinizi kuvvetlendirin

Kürek Çekme



Başlangıç pozisyonu



Bitiş pozisyonu

Bandın orta kısmını kavrayın iki el arasında 10 cm bırakarak, omuz hizasında kollar düz olacak şekilde tutun

Bir kolu düz tutarken diğerini geriye doğru çekerek bükün ve kol değişimi ile egzersizi sürdürün. 2-3 tekrardan sonra dinlenip tekrar başlayın. Bu egzersizi Kapı Üzerine asılan - kapı askısı- ile daha güvenli yapabilirsiniz.

Hoşgeldiniz



Başlangıç pozisyonu (a)



Bitiş pozisyonu (a)

Basit/Temel Egzersiz (a)

Bandın ortasında bir ayak diğerinden çok az önde olacak şekilde durun. Bandın uçlarını gövdenin ön kısmında çapraz oluşturacak şekilde pozisyonlayın. Dirsekler yanda ve avuç içi yukarı gösterecek şekilde bandın uçlarını tutun ve bandı başın üstüne gelecek şekilde kaldırıp yavaşça geri dönün.

Varyasyon



Bitiş pozisyonu (b)

Seçenek/Varyasyon (b)

arkadaı ayağınızı öne alın öne doğru uzanarak iki kolu birden arkadaki bacağa zıt yönde bandın gerilimine karşı öne doğru uzatın

Diyagonal çekiş



Başlangıç pozisyonu



Bitiş pozisyonu

Bandın orta kısmında durun. Bandın uçlarını vücudun önünde çapraz oluşacak şekilde pozisyonlayın avuç içleri yukarı bakacak şekilde dirseklerinizi yanda tutun.

Sağ ve sol kolu diyagonal olarak uzatın, kolları sırasıyla değiştirin.

Öne doğru kalkma/ Düz mekik



Başlangıç pozisyonu a



Bitiş pozisyonu a

Basit/Temel Egzersiz a

Kalçalar ve dizler bükülü olacak şekilde sırtüstü yatın, bandın orta kısmını ayak hizasında tutarak uçları ayak etrafında bir tur sarıp elinizle tutun. Bandın uçlarını boyununuz arkasına doğru çekin dirsekleri dışarda tutarken hafifçe mekik çeker gibi gövdenizi yukarı doğru kalkın. Başlangıç seviyesi için uygundur çünkü egzersiz bantlar tarafından desteklenmektedir.

Varyasyon



Bitiş pozisyonu b

Seçenek/Varyasyon b

Bandın orta kısmını kapı askısı vasıtası ile düzgün şekilde arkanızda kalacak şekilde bir yere sabitleyin. Bandın uçlarını kavrayıp dirseklerinizi düz olacak şekilde tutun kolları hareket ettirmeksizin hafifçe mekik çeker gibi gövdenizi yukarı kaldırıp yavaşça geri dönün. Oldukça etkilidir çünkü egzersiz dirence karşı yapılmaktadır.

Yana doğru mekik

Thera-Band®



Başlangıç pozisyonu (a)



Bitiş pozisyonu (a)

Basit/Temel Egzersiz (a)

Bandın orta kısmı kürek kemiklerinizin ortasında kalacak şekilde sırtüstü yatın. Bandın uçlarını her iki elinizle yerde kalacak şekilde sıkıca tutun. Sağ ve sol kolu ardarda olacak şekilde kaldırırken gövdenizi yana doğru kaldırın bandı karşı taraf kalçaya doğru çekin.

Egzersiz seçenekleri/variyasyonları



Bitiş pozisyonu (b)

Seçenek/Varyasyon (b)

Bacaklar düz olacak şekilde outurun. bandı sağ ayak etrafına sarın ve her iki ucunu elinizle tutarak göğsünüze yakın olacak şekilde pozisyonlayın. Gövdenizi sola doğru çevirip yavaşça geri dönün ve zıt tarafta tekrarlayın.

Emekleme pozisyonu



Başlangıç pozisyonu

Bandın orta kısmını ayak tabanından geçecek şekilde ayağa sarın ve bandın uçlarını iki elinizle sabitleyin.



Bitiş pozisyonu

Sırtınızı ve boynunuzu düz tutarken bacağınızı bandın zıt yönünde düzeltin ve yavaşça dönün. Diz altına konacak yumuşa bir ped baskıyı azaltacaktır.

Abdüksiyon- yana açma



Başlangıç pozisyonu



Bitiş pozisyonu

Bandı her iki ucuda bir ayağın altında olacak şekilde pozisyonlayın. bandın diğer kısmını ayağınızla bileğe doğru kaydırın.

Bacağınızı bandı gerekir şekilde yana doğru açın

Addüksiyon/ içe doğru kapatma



Başlangıç pozisyonu

Bandı her iki ucuda bir ayağın altında kalacak şekilde ve diğer ayağı öne doğru pozisyonlayın



Bitiş pozisyonu

Öndeki bacağı diğer bacağı çaprazlayacak şekilde diğer tarafa doğru hareket ettirin

Dizi bükme/fleksiyon



Başlangıç pozisyonu



Bitiş pozisyonu

Bir ayak diğerinden biraz önde olacak şekilde durum, bandın orta kısmını arka ayağın etrafına sarıp önde ayakla her iki bandın gerilimine karşı öne adım atın

Dizinizi bükün, bandı yukarı doğru kaldırıp yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

ADL/GYA/Günlük yaşam aktiviteleri

Bandı günlük yaşamda kullandığımız hareketlerle ilgili eğitimlerde kullanarak düşme riskini azaltma amaçlı da kullanabilirsiniz. Bir kaç hafta süren egzersiz sonunda fiziksel olarak günlük yaşamda daha güvenli ve başarılı olduğunuzu görebilirsiniz.

Oturmadan Ayağa Kalkma



Başlangıç pozisyonu (a)

Bandın orta kısmına outrun. her iki ucu bacaklarınızın etrafına sarıp gövdenizin önünde çaprazlayın.



Bitiş pozisyonu (a)

Kollarınızı uzatıp bandı gererken aynı zamanda ayağa kalkın ve yavaşça outrun.

- (a) ayaklar paralel
- (b) bir ayak diğerine göre azıcık daha önde resimde gösterilmemiştir

Öne eğilme/Yere uzanma

Thera-Band®



Başlangıç pozisyonu (a)



Orta Pozisyon (a)

Basit/Temel Egzersiz (a)

Bandı gövdenizin önünde olacak şekilde, orta kısmından kavrayın. Bir el kalça hizasında diğeri ise 20cm yana açık olacak şekilde durun. Bandı yere yere bastırırken öne eğilin.



Bitiş pozisyonu (b)

Seçenek/Varyasyon (b)

Yere uzanmayı tek yada çift taraflı yapın

Seçenek/Varyasyon (c)

Öne eğilme ile germeyi kombine edin

Yana adım



Başlangıç pozisyonu (a)

Basit/Temel Egzersiz (a)
bandı bacaklarınıza doğru sarın yanada doğru bir adım atın



Bitiş pozisyonu (a)

Varyasyon



Bitiş pozisyonu (c)

Seçenek/Varyasyon (b)
Sağa ve sola yan adım atın Resimde gösterilmemiştir.

Seçenek/Varyasyon (c)
yana adımı öne eğilme ile kombine edin

Taşıma

Thera-Band®



Başlangıç pozisyonu (a)



Bitiş pozisyonu (a)

Basit/Temel Egzersiz (a)

Bandın orta kısmında durum. Bandın her iki ucunu bacağınızın yanlarına gelecek şekilde kavrayın. Dizlerinizi hafifçe bükün ve bandın yarattığı dirence karşı tekrar düzeltin.

Öne eğilme /Yere uzanma



Başlangıç pozisyonu (b)



Bitiş pozisyonu (b)

Seçenek/Varyasyon (b)

Seçenek/Varyasyon
Ellerinizi omuzlarınıza koyun, dizlerinizi büküp düzeltme şeklinde çalıştırın

Çocuklar için egzersiz

Çocukların egzersiz alışkanlığı geliştirmeleri ve sağlıklı bir fiziki yapıya sahip olmalarında temel rol ailededir. Bu nedenle ebeveynlerin boş zamanlarında çocukları ile egzersiz yapmaları son derece önemlidir. Bu dışarda yağmur yağarken evde geçirilecek bir zaman diliminde bile kolaylıkla yapılabilir.

Deneyin!

At sürme Egzersizi



Thera-Band®

Bandı kalça çevresine sarın ve başlayın. Oyun arkadaşınızı bandın yarattığı gerilime ramen odanın diğer yarısına sürüklemeye çalışın. Odayı kapalı gözlerle keşfetmekte mümkün mü sizce?

Gergin Bantta Yürüme Egzersizi



Bandı yerden 10 cm yükseklikte gerin, bandın üzerinde dengeyi sağlamaya çalışın (öne-arkaya ve gözler kapalı..gibi)

Sekme



Bandı iki elinizle kavrayın ve başlayın

Boks



Basit/Temel Egzersiz (a)

Basit/Temel Egzersiz (a)

Bandın orta kısmında durun. Bandın her iki ucunu vücudunuzun ön tarafında ve göğüs yüksekliğinde yer alacak şekilde kavrayın ve boksa başlayın.



Varyasyon (b)

Seçenek/Varyasyon – Süpermen (b)

Bandın her iki ucunu vücudunuzun yan tarafında olacak şekilde kavrayın ve ellerini tavana doğru kaldırın (tek yada iki kol olabilir)

Zıplama-Hoplama-Koşma



Basit/Temel Egzersiz (a)

Basit/Temel Egzersiz (a)
Bantı yere koyun ve bantın her iki yanına sıçrayın



Varyasyon (b)

Seçenek/Varyasyon (b)
zemine farklı renkli bantlar koyup zebra sıçraması yapın (çapraz şekilde)



Varyasyon (c)

Seçenek/Varyasyon (c)
Bantların arasından top yuvarlayın

Labirent



Basit/Temel Egzersiz

Bantları farklı yükseklik ve diyagonal yönlerde gerin.



Varyasyon

Oluşan karmaşık labirentin öbür tarafına nasıl geçeriz? (emekleyerek, sıçrayarak..vb)

Su kayağı



Basit/Temel Egzersiz



Varyasyon

Yumuşak bir zeminde durun (Stabilite Eğitim Cihazı yada Mat gibi) Bandın her iki ucunu siz tutun orta kısmında bir başkası, bandın uçlarını alternatif olarak çekin ve dengeinizi korumaya çalışın, ortadan

tutan kişi de bandı çektiğinde çok daha zorlaşmış olacaktır, peki bu halde dizlerimizi bükebilmek mümkün mü?

- yayıncı: Thera-Band® GmbH The Hygenic Corporation
Schiesheck 5 1245 Home Avenue
D-65599 Dornburg Akron, Ohio 44310 USA
Tel.: +49 6436 944940 www.thera-band.com
www.thera-band.de www.Thera-BandAcademy.com
info@thera-band.de
- yazarlar: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Charlotta Cumming, Diplom Sportwissenschaftlerin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
- fotoğraflar: Philipp Artzt
- taslak: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com
- yazıcı: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® ve ilgili renkler Hygenic Corporationun tescilli markalarıdır.
İzinsiz kullanım kesinlikle yasaktır.
© 2006 Thera-Band® GmbH. Bütün hakları saklıdır. Almanyada basılmıştır
Thera-Band® egzersiz bantları malezyada üretilmektedir.

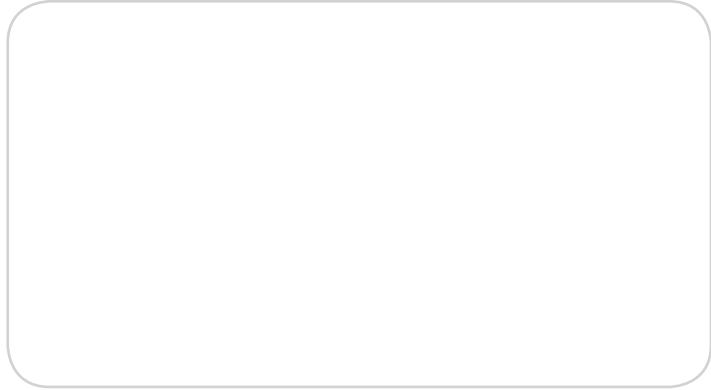


 **Thera-Band**®
Systems of Progressive Exercise

Profesyonel Rehabilitasyon,
Eğitim ve Fitness Ürünleri

www.thera-band.de

Dağıtıcı Firma



İletişim



Ortopedi Rehabilitasyon Spor Ltd Sti
Caldiran sokak 14 A
06420 Kolej-Ankara
Tel: 0312 434 27 94
Faks: 0312 434 22 82
info@elsa.web.tr
www.elsa.web.tr