

FICHA TÉCNICA — INSUMO KINÉSICO · THERABAND®

# BALONES KINÉSICOS

Anti-Burst · 5 Tallas

45 · 55 · 65 · 75 · 85 cm · 5 colores identificadores

Ejercicio terapéutico · Propiocepción · Core · Pilates clínico

PVC Anti-Burst · Latex-Free · Bomba incluida

Kinesiología · Neurorehabilitación · Pediatría · Domicilio



85 CM · GRIS  
≥ 185 cm

75 CM · AZUL  
175–185 cm

65 CM · VERDE  
155–175 cm

55 CM · ROJO  
145–155 cm

45 CM · AMARILLO  
< 145 cm / niños

## Balón Kinésico TheraBand® — El estándar clínico mundial

TheraBand® (Performance Health) es la marca líder mundial en productos de rehabilitación y ejercicio terapéutico, utilizada por millones de kinesiólogos, fisioterapeutas y médicos en más de 100 países. Su línea de balones kinésicos combina la certificación Anti-Burst de grado clínico con el sistema universal de código de colores por estatura, facilitando la selección y la prescripción terapéutica individualizada.

Los balones TheraBand® están fabricados en PVC de alta densidad libre de látex (Latex-Free), cumplen las más exigentes normativas de seguridad para dispositivos de uso médico y se utilizan en kinesiología, fisioterapia, pilates clínico, neurorehabilitación, pediatría, obstetricia y medicina del deporte.

## 1. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS GENERALES

PARÁMETRO	DETALLE / VALOR — THERABAND® EXERCISE BALL
Fabricante / Marca	TheraBand® — Performance Health (EE. UU.)
Nombre del producto	TheraBand® Exercise Ball — Pro Series SCP
Material	PVC elastomérico de alta densidad — grado terapéutico

PARÁMETRO	DETALLE / VALOR — THERABAND® EXERCISE BALL
Tecnología Anti-Burst	Certificada — deflación gradual y controlada ante sobrecarga
Latex-Free	Sí — 100% libre de látex — apto para alergias
Peso máximo soportado	≤ 300 kg (Anti-Burst certificado)
Presión de inflado	0.5–0.8 PSI (según talla) — ajustable
Válvula	Válvula de seguridad anti-retroceso incluida
Bomba de inflado	Bomba manual incluida
Código de colores	Amarillo (45 cm) · Rojo (55 cm) · Verde (65 cm) · Azul (75 cm) · Gris (85 cm)
Textura superficial	Lisa antideslizante — apta para superficies clínicas
Temperatura de uso	10°C – 40°C
Limpieza	Paño húmedo con agua tibia y jabón neutro
Certificaciones	CE · ADA · ISO — Dispositivo terapéutico de ejercicio
Vida útil estimada	2–3 años con uso terapéutico regular

## 2. LAS 5 TALLAS DE LA LÍNEA THERABAND®

 <p><i>Sin foto disponible Modelo idéntico en diseño</i></p>	<p><b>Diámetro:</b> 85 cm</p> <p><b>Peso máx. usuario:</b> ≤ 300 kg</p> <p><b>Presión (PSI):</b> 0.6 – 0.8 PSI</p>	<p><b>Estatura objetivo:</b> ≥ 185 cm</p> <p><b>Anti-Burst:</b> ✓ <b>Certificado</b></p> <p><b>Latex-Free:</b> ✓ <b>Sí</b></p>
	<p><b>Perfil clínico:</b> Adultos altos (≥ 185 cm) · Fisioterapia de columna · Core avanzado · Neurorehabilitación · Entrenamiento funcional en decúbito</p> <p><b>Ejercicios principales:</b> Extensiones de tronco avanzadas · Puentes glúteos con MMII elevados · Dead bug · Rollout abdominal · Ejercicios en decúbito prono con gran superficie de apoyo</p>	



**75 CM**  
AZUL

**Diámetro:** 75 cm

**Peso máx. usuario:** ≤ 300 kg

**Presión (PSI):** 0.6 – 0.8 PSI

**Perfil clínico:** Adultos de talla media-alta · Pilates clínico · Rehabilitación lumbar · Embarazo supervisado (2° trimestre) · Core avanzado

**Ejercicios principales:** Puentes glúteos · Sentadilla con balón en pared · Abdominales con balón · Equilibrio dinámico avanzado · Deslizamientos de pierna

**Estatura objetivo:** 175 – 185 cm

**Anti-Burst:** ✓ **Certificado**

**Latex-Free:** ✓ **Sí**



**65 CM**  
VERDE

**Diámetro:** 65 cm

**Peso máx. usuario:** ≤ 300 kg

**Presión (PSI):** 0.5 – 0.7 PSI

**Perfil clínico:** Talla estándar adulto · Kinesiología general · Control postural · Adulto mayor activo · Rehabilitación lumbar y cadera

**Ejercicios principales:** Equilibrio sentado · Círculos pélvicos · Puentes glúteos · Superman en prono · Extensiones de columna · Pilates básico

**Estatura objetivo:** 155 – 175 cm

**Anti-Burst:** ✓ **Certificado**

**Latex-Free:** ✓ **Sí**



**55 CM**  
ROJO

**Diámetro:** 55 cm

**Peso máx. usuario:** ≤ 300 kg

**Presión (PSI):** 0.5 – 0.7 PSI


**Perfil clínico:** Adultos de talla baja · Adolescentes · Neurorehabilitación MMII · Ejercicio sentado activo · Apoyo lumbar en escritorio

**Ejercicios principales:** Activación de core sentado · Marcha estática · Balanceo pélvico · Abdominales medios · Extensión y flexión de rodilla

**Estatura objetivo:** 145 – 155 cm

**Anti-Burst:** ✓ **Certificado**

**Latex-Free:** ✓ **Sí**



**Diámetro:** 45 cm

**Peso máx. usuario:** ≤ 300 kg

**Presión (PSI):** 0.5 – 0.6 PSI

**Perfil clínico:** Kinesiología pediátrica · Estimulación psicomotriz · Terapia Bobath · Terapia ocupacional infantil · Integración sensorial

**Ejercicios principales:** Estimulación vestibular · Control postural pediátrico · Balanceo lateral/sagital · Activación de MMII · Juego terapéutico

**Estatura objetivo:** < 145 cm / niños

**Anti-Burst:** ✓ **Certificado**

**Latex-Free:** ✓ **Sí**

**45 CM**  
**AMARILLO**

### 3. GUÍA DE SELECCIÓN DE TALLA — REGLA DE LOS 90°

Al sentarse sobre el balón correctamente inflado, la cadera y las rodillas deben formar un ángulo de ~90°, con los pies apoyados planos en el suelo. Si la rodilla forma > 90° → balón demasiado grande. Si < 80° → balón demasiado pequeño.

COLOR	DIÁMETRO	ESTATURA	ÁNGULO RODILLA	CONTEXTO CLÍNICO PRIORITARIO
● Amarillo	45 cm	< 145 cm / niños	~90°	Kinesiología pediátrica · Terapia Bobath · Psicomotricidad
● Rojo	55 cm	145–155 cm	~90°	Adultos talla baja · Neurorehabilitación · Ergonomía activa
● Verde	65 cm	155–175 cm	~90°	Adulto estándar · Pilates · Lumbalgia · Pre y postparto
● Azul	75 cm	175–185 cm	~90°	Adulto alto · Core avanzado · Rehabilitación funcional
● Gris	85 cm	≥ 185 cm	~90°	Adultos muy altos · Columna · Entrenamiento avanzado

**Ajuste de presión:** Un balón ligeramente menos inflado puede compensar diferencias menores de estatura (+/- 5 cm). Inflar hasta que al presionar con el dedo forme una leve indentación sin deformarse. El nivel de inflado correcto también afecta la dificultad del ejercicio: más inflado = más inestable = mayor activación.

### 4. INDICACIONES CLÍNICAS Y APLICACIONES

#### Core y estabilización lumbopélvica:

- Rehabilitación de lumbalgia crónica — protocolo de estabilización
- Activación del transversal del abdomen y multifidos

#### Pediatría y desarrollo motor:

- Estimulación vestibular y propiocepción (balón 45 cm)
- Terapia de integración sensorial

- Fortalecimiento del suelo pélvico combinado con core
- Síndrome de inestabilidad lumbopélvica en deportistas
- Terapia Bobath y Vojta en balón
- Desarrollo del control postural en niños con retraso motor

### Propiocepción y equilibrio:

- Reeducación propioceptiva post-esguince tobillo/rodilla
- Neurorehabilitación — ACV, Parkinson, esclerosis múltiple
- Adultos mayores — entrenamiento de equilibrio dinámico
- Inestabilidad articular crónica

### Pilates clínico y ejercicio terapéutico:

- Base inestable para mayor activación muscular profunda
- Movilización de columna y cadena posterior
- Flexibilidad activa y elongación muscular
- Rehabilitación deportiva — readaptación funcional

### Pre y postparto:

- Movilización pélvica y apertura del canal de parto
- Ejercicio seguro durante embarazo supervisado
- Rehabilitación del suelo pélvico postparto
- Fortalecimiento de core en recuperación obstétrica

### Rehabilitación ortopédica y deportiva:

- Post-cirugía rodilla/cadera — estabilización activa
- Síndrome patelofemoral — activación selectiva de VMO
- Epicondilitis — ejercicios excéntricos sobre balón
- Ergonomía activa — asiento postural en trabajo

## 5. TECNOLOGÍA ANTI-BURST — SEGURIDAD GARANTIZADA

### ¿Qué es Anti-Burst?

El PVC Anti-Burst (anti-explósión) tiene estructura molecular reforzada que, ante una sobrecarga extrema o impacto puntual agudo, produce una deflación gradual y controlada en vez de un estallido repentino. El paciente desciende suavemente al suelo, eliminando el riesgo de caída brusca.

### Ventajas del sistema

#### TheraBand® Anti-Burst:

- Deflación controlada en 10–30 segundos ante falla extrema
- Certificado para uso clínico con pacientes reales
- Soporta hasta 300 kg de carga estática
- PVC de mayor espesor y densidad que los genéricos
- Sin riesgo de rotura explosiva durante el ejercicio

### Mantenimiento de la certificación Anti-Burst:

- Inflar a la presión correcta — no sobreinflado
- Usar sobre superficies sin objetos cortantes ni puntiagudos
- Inspección visual antes de cada sesión clínica
- No exponer a temperatura > 50°C ni luz solar directa prolongada
- Reemplazar ante grietas, marcas profundas o deformaciones

### Protocolo de inflado correcto:

- Primer inflado: 80% del diámetro — dejar reposar 24 h
- Completar inflado al día siguiente hasta diámetro correcto
- Verificar apoyando el balón en pared y midiendo la altura
- Reinflado mensual o cuando la rodilla forme > 90°

**Peso máximo:** Respetar el límite de peso del fabricante ( $\leq 300$  kg). El A pero no ante cargas crónicas que superen el diseño del material.

Anti-Burst TheraBand® ✓	Balón ge
Deflación gradual	Explosión brus

Caída suave	Caída brusca → lesión
Certificado clínico	Sin certificación

## 6. CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES

**CONTRAINDICADO:** No usar sin supervisión en: fracturas activas o recientes, vértigo severo, osteoporosis severa con riesgo de fractura por compresión, espasticidad grave sin apoyo, pacientes en primera sesión sin instrucción del kinesiólogo.

### Contraindicaciones relativas:

- HTA severa no controlada — evitar posiciones con cabeza abajo
- Embarazo de tercer trimestre — evitar posiciones de riesgo de caída
- Dolor agudo lumbar no evaluado — iniciar con supervisión
- Prótesis de cadera < 3 meses — consultar al cirujano
- Adultos mayores frágiles — siempre supervisado o con apoyo

## 7. EVIDENCIA CIENTÍFICA Y DISTRIBUCIÓN

### Referencias científicas clave:

- Escamilla RF et al. Core muscle activation during Swiss ball and traditional abdominal exercises. J Orthop Sports Phys Ther 2010;40(5):265–276
- Marshall PW & Murphy BA. Core stability exercises on and off a Swiss ball. Arch Phys Med Rehabil 2005;86(2):242–249
- Behm DG & Colado JC. Effectiveness of resistance training using unstable surfaces for rehabilitation. Int J Sports Phys Ther 2012;7(2):226–241
- Cosio-Lima LM et al. Effects of physioball and conventional floor exercises on core stability. J Strength Cond Res 2003
- TheraBand Academy Research Summaries — therabandacademy.com

### ★ DISTRIBUIDOR AUTORIZADO EN CHILE

## FISIOMED LTDA.

Especialista en Insumos Kinésicos & Medicina Física. Distribuidor oficial en Chile.

**RUT: 76.184.288-9**  
General del Canto #105 of. 602  
Providencia, Santiago

ventas.fisiomed@gmail.com  
Web: www.fisiomed.cl  
Teléfono: 22 2640363