

Thera-Band

Date : 1. Januar 2014

Thera-Band



Beim Thera-Band handelt es sich um elastisches Trainingsband, das aus Naturlatex hergestellt wird. Hinter der Entwicklung des Thera-Bandes steckt die Idee, ein funktionelles Krafttraining möglich zu machen, ohne dass dafür aufwändige Kraftgeräte benötigt werden. Mit dem Thera-Band können alle bedeutenden Muskelgruppen trainiert werden.

Das Prinzip, das dem Training mit dem Thera-Band zugrunde liegt, ist einfach auf den Punkt zu bringen: Widerstand. Hinsichtlich des Widerstandes, des Materials und der Größe werden verschiedene Typen von Thera-Bändern im Handel angeboten, die sich anhand ihrer Farbe unterscheiden lassen. So sollten Einsteiger mit einem grünen Thera-Band beginnen, während Spitzensportler für ihr Training ein silbernes oder goldenes Thera-Band einsetzen.

In der Anschaffung ist das Thera-Band relativ kostengünstig. Das elastische Band ist zudem leicht und handlich, weshalb es überall mit hingenommen werden kann. Damit ein ideales Trainingsgerät für die Geschäftsreise oder den Urlaub.

Bei guter Pflege überzeugt das Thera-Band durch eine lange Haltbarkeit und einen gleich bleibenden Widerstand. Im Handel ist außerdem Zubehör erhältlich, womit das Training mit dem Band noch vielseitiger und abwechslungsreicher gestaltet werden kann.

Anmerkung:

Der Ausdruck Thera-Band ist ein eingetragenes Warenzeichen.