

Kit Banda Elástica Thera-Band®, Alta Resistencia (L y M)

KIT BANDA ELÁSTICA THERA-BAND®

Kit Thera-Band® de alta resistencia con 4 bandas: ligera, media, fuerte y extra fuerte. Perfectas para fuerza, equilibrio y piernas. Medidas 30,5 x 7,6 cm.

Product description:

El Kit Banda Elástica Thera-Band® de Alta Resistencia es la herramienta ideal para entrenar fuerza, estabilidad y movilidad en casa, en el gimnasio o incluso al aire libre.

Incluye 4 bandas con diferentes niveles de resistencia (ligera, media, fuerte y extra fuerte), lo que te permite adaptar la intensidad de cada ejercicio a tu nivel o progresar a tu propio ritmo.

Especialmente diseñadas para el trabajo de las extremidades inferiores, son perfectas para fortalecer piernas, glúteos y core, mejorar el equilibrio y realizar ejercicios de rehabilitación o calentamiento. Cada banda está fabricada con materiales resistentes y duraderos, manteniendo una elasticidad segura y cómoda durante el uso.

Compactas y fáciles de transportar, estas bandas Thera-Band® son un complemento imprescindible para cualquier rutina de fitness.

Beneficios clave:

Incluye 4 niveles de resistencia: ligera, media, fuerte y extra fuerte.

Especializadas en el trabajo de piernas y glúteos.

Ideales para fuerza, equilibrio, rehabilitación y movilidad.

Compactas, portátiles y fáciles de llevar a cualquier lugar.

Fabricadas con materiales elásticos de alta calidad.

Ejercicios recomendados:

Sentadillas con banda para glúteos y piernas.

Paseos laterales (monster walks) para estabilidad y fuerza.

Elevaciones de pierna para glúteo medio.

Trabajo de equilibrio y activación muscular.

Warm-up y rehabilitación para rodillas, caderas y tobillos.

Especificaciones técnicas

Resistencias incluidas: Ligera, Media, Fuerte, Extra Fuerte.

Dimensiones de cada banda: 30,5 x 7,6 cm.

Tecnología: Tensión progresiva según color.

Material: Látex elástico de alta calidad (consultar en caso de alergias).

Composición y cuidado del producto

Material: Látex resistente y duradero.

Consejo de uso: Evitar estirarlas más del 250% de su longitud.

Mantenimiento: Limpiar con un paño húmedo, no exponer a calor directo ni guardarlas húmedas.

Almacenamiento: Guardar en lugar fresco y seco para prolongar su vida útil.

Preguntas frecuentes (FAQs)¿Puedo usarlas si soy principiante?

Sí, solo debes empezar por la banda ligera e incrementar la resistencia progresivamente.

¿Para qué sirven las diferentes resistencias?

Para ajustar la intensidad según el ejercicio, tu nivel o el grupo muscular que trabajes.

¿Se pueden usar en tren superior?

Sí, aunque son ideales para piernas, también sirven para brazos y hombros.

¿Son fáciles de transportar?

Muy. Caben en cualquier bolso o mochila.

¿Son adecuadas para rehabilitación?

Sí. Son muy usadas en fisioterapia para movilidad y fortalecimiento.

Intensidad: L / M

Reference: EL00302.00
EAN13: 87453149517
UPC: -