


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

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.

**Product description:**

El Kit Banda Elástica Thera-Band® Alta Resistencia es una herramienta esencial para el entrenamiento de fuerza, control motor y equilibrio, especialmente enfocada en el trabajo de extremidades inferiores. Su diseño profesional permite aplicar cargas progresivas mediante cuatro niveles de resistencia diferenciados por color, lo que facilita adaptar la intensidad a las necesidades del usuario y a los objetivos del programa de entrenamiento.

Este kit es ideal para entrenadores personales, fisioterapeutas, centros de readaptación y gimnasios que buscan un recurso fiable, duradero y versátil para el trabajo de activación

muscular, movilidad, estabilidad y fortalecimiento específico.

Cada banda es compacta, fácilmente transportable y cuenta con unas medidas de 30,5 x 7,6 cm, lo que aporta un uso cómodo y eficiente en ejercicios de glúteo, abductores, aductores, cadera y tren inferior en general.

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

Perfectas para rutinas de activación, calentamiento, rehabilitación y fuerza funcional

Se vende por unidad (cada kit incluye 4 bandas)

Composición y materiales destacados:

Material: Látex elástico de alta resistencia Thera-Band®

Intensidades: Ligera, Media, Fuerte, Extra Fuerte

Medidas: 30.5 x 7.6 cm por banda

Color: Varía según nivel de resistencia

Unidad de venta: Se vende por unidad (kit completo con 4 bandas)

Ventajas técnicas del material:

Resistencia progresiva y constante durante todo el rango de movimiento

Alta durabilidad ante estiramientos repetidos

Superficie suave, flexible y cómoda para uso profesional

Ideal para trabajo controlado de estabilización y reeducación muscular

Preguntas Frecuentes (FAQs):¿El kit incluye las 4 intensidades?

Sí, cada unidad contiene 4 bandas con resistencias: ligera, media, fuerte y extra fuerte.

¿Son adecuadas para usuarios principiantes?

Sí. Gracias a la progresión de resistencias, es fácil adaptar la carga al nivel del usuario.

¿Se pueden utilizar también para tren superior?

Aunque están optimizadas para tren inferior, son completamente válidas para brazos, hombros y core.

¿Es un producto apto para fisioterapia?

Sí. Son muy utilizadas en rehabilitación y readaptación funcional por su resistencia controlada.

Ventajas para tu centro deportivo o estudio profesional:

Facilitan la activación muscular antes de cargas pesadas

Recurso económico y versátil para clases, entrenamientos personales o fisioterapia

Durabilidad y calidad profesional Thera-Band®, estándar en el sector clínico y deportivo

Permiten trabajar fuerza, movilidad y control postural sin equipamiento voluminoso

Intensidad: M / F

Reference: EL00303.00
EAN13: 87453149524
UPC: -